

สถานปฏิบัติธรรมโกษาไทรย์ออย  
วัดพระธาตุบ่อส้ม

ต. บ้านสา อ. แฉ่งห่ม จ. ลำปาง

พระสุเมธิตโตภิกขุ ไทร. ๐๘๐-๗๙๗๔๙๕๑





# สถานปฏิบัติธรรมโกษาไทรย้อย (วัดพระธาตุบ่อส้ม)

ม.๓ บ้านสาแพะ ต.บ้านสา อ.แจ้ห่ม จ.ลำปาง

## ประวัติวัดพระธาตุบ่อส้ม

วัดบ่อส้ม เดิมเป็นวัดร้าง แต่ก็มีพระธุดงค์ผ่านมาจำศีลภาวนาเป็นระยะๆ ครุบาศรีวิชัยก็เป็นพระรูปหนึ่ง ที่เคยมาจำศีลภาวนาและปฏิสังขรณ์ ณ สถานที่แห่งนี้ ด้วย สมัยปู่ตายาย ซึ่งเป็นบรรพบุรุษของหมู่บ้าน ได้เล่าขานสืบต่อกันมาว่า เมื่อสมัยพุทธกาล พระพุทธเจ้าได้ส่งเหล่าพระสาวกประมาณ ๕๐๐ รูป ไปเผยแผ่ศาสนาในดินแดนสุวรรณภูมิ เพื่อโปรดสรรพสัตว์ให้พ้นทุกข์ ซึ่งพระสาวกเหล่านั้น มีพระอานนท์รวมอยู่ด้วย ในขณะที่ไปเผยแผ่ได้ผ่านมาถึงที่อยู่ของยักษ์ (ดอยปู่ยักษ์) ซึ่งมีฤทธิ์มากตนหนึ่งชื่อว่า ยักษ์โซ เป็นยักษ์ผู้มีมีจกาทิภูติ ได้กินคน และสัตว์เป็นอาหาร สร้างความเดือดร้อนให้กับผู้คนในแถบนี้ อีกทั้ง ยักษ์ยังได้ทำการขัดขวาง และก่อกวนเหล่าพระสาวก อันส่งผลให้ไม่สามารถเผยแผ่ศาสนา หรือโปรดสัตว์ได้

เนื่องจากกลุ่มพระสาวกไม่มีพระที่เป็นเลิศทางฤทธิ์ร่วมเดินทางมาด้วย เมื่อพระพุทธเจ้าทรงทราบด้วยญาณ จึงเสด็จมาช่วยเหล่าพระสาวกด้วยพระองค์เอง จากชมพูทวีปเพียงลัดนิ้วมือเดียว พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงธรรมโปรดยักษ์ แต่ยักษ์ก็ไม่รับฟัง และยังคงกินคนและสัตว์ต่อไป พระพุทธเจ้าจึงได้เจรจาและให้อาณัติสัญญากับยักษ์ว่า พระองค์จะอธิษฐานกับผ้าไตรจีวร (ผ้ากัมพล หรือผ้าภูษาผืนใหญ่) ว่า ถ้าเมื่อปล่อยผ้าผืนนี้ไปแล้ว หากผ้าลอยไปตกคลุมสัตว์ ก็ให้ยักษ์กินสัตว์ได้ตลอดไป แต่ถ้าหากผ้าไปตกคลุมต้นไม้ ยักษ์จะต้องเลิกกินสัตว์ แล้วหันไปกินเจตตลอดชีวิต ซึ่งยักษ์เองก็ยอมรับเงื่อนไขในครั้งนี้ เพราะทิวมันใจในฤทธิ์ของตนเองว่า สามารถบังคับผ้าได้ เมื่ออธิษฐานเสร็จพระพุทธเจ้าก็ทรงโยนผ้าขึ้นไปบนท้องฟ้า ยักษ์ไม่ทันบังคับผ้าได้ แล้วผ้าก็ลอยไปคลุมต้นไทรต้นหนึ่ง ซึ่งอยู่ทางทิศตะวันออกเฉียงใต้ของดอยปู่ยักษ์ ปัจจุบันคือบริเวณวัดโกษาไทรย้อย (ภูษาไทรย้อย) หรือวัดบ่อส้ม ด้วยเหตุนี้ยักษ์ จึงได้ทำตามสัญญาและกินเจตตลอดไป ด้วยความเสียใจที่แพ้ในการครั้งนี้ อันทำให้ไม่ได้กินสัตว์อีก

ยักษ์จึงเศร้าใจจนน้ำตาไหล น้ำตาของยักษ์ที่ไหลลงพื้นดิน ทำให้น้ำในบริเวณนั้น มีรสสัมผัส เมื่อขุดบ่อดักน้ำมาใช้ หรือดื่มกิน น้ำจะมีรสสัมผัส จึงเรียกเป็น วัดบ่อสัมผัสเรื่อยมา

หลวงพ่ोज่าสำนักวัดบ่อสัมผัสองค์ปัจจุบัน ได้เล่าให้ฟังเพิ่มเติมว่า จากนิมิตบริเวณวัดบ่อสัมผัสนี้เป็นเมืองเก่า น่าจะก่อนสมัยพุทธกาล ซึ่งปัจจุบัน ยังคงมีแนวศิลาแลงของกำแพงหลงเหลืออยู่ อันมีเทพและดวงจิตของสัตว์หลายเหล่าอาศัยอยู่มาก รวมถึงเหล่าพญานาคด้วย เชื่อกันว่าเหล่านาคได้ขึ้นลงสวรรค์ และโลกมนุษย์โดยผ่านสายรุ้ง

นอกจากนี้ ยังมีลูกแก้วดวงหนึ่ง สีเขียวมรกต (เขียวอุมคุม) ซึ่งสมัยปู่ย่าตายายเคยเห็นลอยไปลอยมา หลวงพ่ोज่าเล่าว่า โดยบังจิตตั้งทราบว่าเป็นดวงจิตของเทพธิดาเจ้าบาดาลที่บำเพ็ญบารมีมาหลายร้อยปี และเคยจุติมาแล้วหลายภพหลายชาติ เช่น เป็นมัจฉาบ้าง เป็นนกกกระเรียนบ้าง เป็นกษัตริย์หญิงที่มีชื่อเสียงยาวนานบ้าง เป็นเจ้าเมืองผู้ชายบ้าง และท้ายเป็นนักบวชที่มีจิตเทพผู้หญิงจุติในร่างผู้ชาย ที่ครองผ้ากาสาวพัสดร์ และน่าจะเป็นภพสุดท้าย ก่อนเข้าสู่พระนิพพาน

อนึ่ง ที่ตำบลบ้านสา มีสำเนียงการพูดที่เป็นเอกลักษณ์ ไม่เหมือนตำบลอื่นๆ หรือจังหวัดอื่นใด ทั้งยังไม่คล้ายภาษายอง และไม่เหมือนภาษาลื้อ กล่าวได้ว่า ถ้าชาวบ้านที่ตำบลนี้ไปอยู่ ณ ที่แห่งใด ถ้าได้พูดสำเนียงนี้ ย่อมทราบได้เลยทันทีว่า ภูมิลำเนาเดิมเป็นชาวบ้านตำบลบ้านสา ปัจจุบันนี้ มีคนต่างถิ่นเข้ามาอาศัยอยู่มาก กอปรกับเด็กนักเรียนได้ออกไปศึกษาเล่าเรียนที่อื่น อันส่งผลให้สำเนียงที่เป็นเอกลักษณ์นี้ค่อยๆ เลือนหายไป ซึ่งเป็นสิ่งที่น่าเสียดาย ด้วยเหตุนี้ลูกหลานจึงควรที่จะช่วยกันอนุรักษ์สำเนียงที่เป็นเอกลักษณ์นี้เอาไว้ เพื่อสืบทอดไปยังชนรุ่นหลังต่อไป

พระสุทธิจิตโตภิกขุ



# ความมหัสจรรย์แห่งใจ



พระพุทธเจ้าตรัสรู้ที่ในใจของพระองค์ด้วยการกำหนดสติเฝ้าดู  
กายดูใจอยู่ตลอดเวลา โดยอาศัยป่าเป็นส่วนประกอบในการทำสมาธิ  
เพียร เพราะป่านั้นเงียบสงบ

ป่า คือ ป่า ป่าตรัสรู้ไม่ได้

ชาวป่าชาวเขาที่เกิดในป่า อยู่ในป่า จนกระทั่งตายในป่า ก็ไม่  
เห็นมีใครตรัสรู้ได้

ใจเท่านั้น ที่จะเป็นผู้ตรัสรู้ ธรรมะของพุทธศาสนาจึงเป็นเรื่อง  
ของใจเท่านั้น

นักปฏิบัติส่วนมากยังไม่เข้าใจว่า ความสงบที่แท้จริงนั้นอยู่ที่ไหน  
บางครั้งมีโอกาสดูอยู่กับสถานที่สงบแล้ว ยังบอกว่าไม่สงบ โดยโทษสิ่ง  
ภายนอกว่า เพราะ สภาพแวดล้อมต่างๆ อันเป็นเสียงบ้าง บุคคลบ้าง  
สิ่งนั้นสิ่งนี้บ้าง คือต้นเหตุของความไม่สงบ

จิตเกิดการผลักดันปรากฏการณ์โดยไม่รู้เท่าทันจิตปรุงแต่งของ  
ตน จึงพยายามที่จะหนีไปให้ไกลจากสิ่งเหล่านั้น อยากไปอยู่ในป่าในเขา  
ที่ไกลๆ หรือ ในถ้ำที่เงียบสงบ ซึ่งปราศจากผู้คน และเสียงต่างๆที่จะมา  
รบกวนได้ พยายามแสวงหาความสงบจากสิ่งภายนอก โดยเข้าใจเอาเอง





ว่า ความสงบและไม่สงบนั้น เกิดจากสิ่งภายนอกเท่านั้น ดังนั้น จึงไม่สามารถพบ ความสงบที่แท้จริงได้สักที แม้จะพยายามมานานแสนนาน ก็ยังหาไม่เจอ นั้นเพราะยังไม่เข้าใจและยังหาไม่ถูก จุดต่างหาก ขออธิบายว่า หากป่านอกถ้ำนอกจะสงบเงียบสักแค่ไหน แต่ป่าในถ้ำในคือจิตใจของท่าน ยังไม่ยอมเงียบสงบป่านอก ถ้ำนอก ก็หาจะเงียบสงบสำหรับท่านไม่ เพราะความสงบหรือไม่สงบที่แท้จริงนั้นเกิดจากข้างใน คือ จิตของท่านต่างหาก ที่เป็นต้นเหตุ หากจิตภายในไม่สงบ ทุกที่ก็ไม่สงบ หากที่นี้คือใจไม่สงบ จะอยู่ที่ไหนๆ มันก็ไม่สงบ จริงไหม

ดังนั้น ท่านจะต้องทำใจด้วยการ “รู้” แล้วปล่อยไปเท่านั้น ดังเช่น ธรรมชาติของน้ำ คือน้ำที่ไม่ไหลขังไว้ย่อมเน่าฉันใด จิตที่รู้เรื่องอะไรแล้วไม่ยอมปล่อย ย่อมทุกข์ฉนั้น และธรรมแท้นั้น เป็นกลางๆ ใครปล่อยวางได้ก็สบาย

เมื่อรู้ความจริงแล้วว่า เหตุเกิดแห่งความสงบ และ ไม่สงบ นั้นอยู่ที่ใจก็จงแสวงหาป่าใจถ้าใจให้พบเถิด ด้วยการมีสติจับรู้อยู่แต่ปัจจุบันภายในกายภายในใจตนเท่านั้น

ไม่ต้องคิดอยากทำสมาธิ ให้เจริญสติ อยู่กับปัจจุบันให้ได้ ตลอดสายเท่านั้น ผลนั้นก็จะเกิดเป็นสมาธิขึ้นมาเองในที่สุด เพราะ

สมาธิ คือ ผลจากการเจริญสติต่างหาก

จงแสวงหาสติเกิดเพื่อให้เกิดเป็นสมาธิ อันเป็นจิตหนึ่งจริงๆ คือความสงบที่แท้จริง

จงพยายามทำใจให้สงบเหมือนป่า คือทำใจให้เป็นป่าใจ หรือ การทำใจให้เป็นสมาธิ คือจิตสงบนั่นเอง และ จะต้องทำใจให้สงบได้

ในทุกที่ด้วย โดยไม่จำกัดสถานที่ทางภายนอก เมื่อใจเกิดเป็นสมาธิได้  
แล้วคือ พบจิตเจียบได้แล้ว ความเย็นสบายทั้งกายใจ ย่อมจะปรากฏ  
ขึ้นเองภายในนั้นตลอดเวลา เพราะมันเป็นผลของความเจียบ

ดังเช่น นักมวยที่ฝึกซ้อมกระสอบทรายจนชำนาญ มันเป็นการ  
ชกฝ่ายเดียวโดยไม่มีการต่อสู้ของฝ่ายตรงข้าม ยังไม่เจอของจริง ผลนั้น  
จึงดูเหมือนเป็นผู้ชนะอยู่ตลอดเวลา เหมือนกับการนั่งหลับตาสมาธิ พอ  
จิตสงบก็ลืมทุกข์ไปชั่วขณะหนึ่ง มันเป็นการลืมทุกข์ หรือ ศีลาทัพบัญญา  
ยังมีใช้การดับทุกข์ที่แท้จริง เพราะพอออกจากสมาธิเจอผัสสะ (สิ่งที่มา  
กระทบทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ) ก็เกิดทุกข์ได้อีก ของจริงต้องดับกัน  
ตรงผัสสะข้างนอกทันทีที่กระทบก็จบลงแค่นั้น ทุกข์จะไม่สามารถเข้าถึง  
ใจได้เลยจึงจะใช่

ดังนั้น ผลแห่งจะพิสูจน์ได้ต่อเมื่อเจอผัสสะ ขณะลืมตา คือการ  
อยู่กับชีวิตจริงๆ หรือการขึ้นชกบนเวทีชีวิตอีกที จะต้องพบคู่ต่อสู้ทั้งนอก  
ใน ในลีลาต่างๆที่ได้ตอบมาให้ได้ทันจริงๆ การชกในที่นี้มีใช้หมายถึง การ  
ต่อสู้ขกตีทางกายภายนอกกับใคร แต่หมายถึง สติปัญญาที่ต่อสู้ห้าพันกับ  
กิเลส คือ เหตุเกิดแห่งทุกข์ที่เกิดขึ้นภายในจิตของตนเท่านั้น

และ สมาธิตัวแท้ๆ คือ สมาธิธรรมชาติ หรือ ความปกติของจิต  
จิตนิ่ง หรือจิตเจียบนั่น จะต้องมียู่ภายในจิตตลอดเวลา มีอยู่ในทุก  
อิริยาบถ ทั้งหลับตาสีมตาก็มีอยู่ โดยมีใช้ต้องมานั่งหลับตาทำสมาธิขณะ  
ที่เจอผัสสะอีก

แต่มันกลับเป็นสมาธิตัวตื่นจริงๆ ของธรรมชาติจากภายในที่มาทำ  
เรา มารักษาเรา เมื่อก่อนเราทำสมาธิ แต่เดี๋ยวนี้สมาธิกลับมาทำเรา คือ



สมาธินั้นกลับมารักษาเราอยู่ตลอดเวลา

พอทำถึงจุดนี้แล้ว เราจำเป็นที่จะต้องอาศัยสติปัญญานอก คือ พระไตรลักษณ์ (อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา) เข้าช่วยในการค้นคิดพิจารณา ด้วย เพื่อให้เกิดปัญญาในการปล่อยวางอีกที คือ ปัญญาในปัญญา จนกระทั่งมันเกิดเป็นปัญญาภายในตัวแท้ๆ ที่ปล่อยวางได้เองโดยอัตโนมัติทันทีที่รู้ ที่เจอฟัสสะ ก็จบลงตรงนั้นโดยไม่ต้องกลับมานั่งทำปัญญา คือ การค้นคิดพิจารณาอีกต่อไป จึงจะใช่ของจริง

การปฏิบัติธรรม เมื่อจิตเป็นสมาธิได้อย่างมั่นคง เห็นชัดเจนจนมั่นใจในตนจริงๆ แล้ว ควรจะทดสอบตัวเอง ด้วยการอยู่กับทุกปรากฏการณ์ให้ได้ คือ อยู่กับทุกสถานที่ ทุกบุคคล ทุกผัสสะ ทั้งที่ดี และไม่ดี ชอบและไม่ชอบ หยาบและละเอียด ในบ้าน ในเมือง ในป่า ให้ได้ด้วย หากใช่จริงในทุกที่ จิตก็มีได้หัวนโหดต่อชั่ว ชอบไม่ชอบ หยาบหรือละเอียด บ้านหรือป่า มันจะไม่มีทั้งบ้านทั้งป่า เพราะมันรู้ว่าทุกที่เป็นสักแต่ว่าที่อยู่อาศัยเท่านั้นเอง ไม่มีอะไรเลยจริงๆ

ส่วนทางใจภายใน จะไม่เป็นอะไรเลย อยู่กับทุกขก็ได้ โดยใจไม่ทุกข์ ทางกายเป็นธรรมดาเน้นที่ใจเท่านั้นเป็นสำคัญ ข้างนอกเป็นเพียงลีลา ไม่มีอะไร อยู่กับกิเลสได้โดยใจไม่มีกิเลส เพราะกิเลสคือเหตุแห่งทุกข์นั้น จะไม่สามารถย้อนกลับมาสู่ใจได้อีกเลย หากเหตุนั้น เคยดับไปแล้ว ด้วยปัญญาเห็นแจ้งในจิตตนจริงๆ ซึ่งตนเท่านั้น ที่จะรู้ได้ด้วยตนเอง เฉพาะตน อันเรียกว่า ปัจจัตตัง ผู้อื่นไม่มีใครจะรู้ได้ดีเท่าตนรู้ตน เห็นตน เพราะธรรมแท้ๆ เป็นเรื่องของตนในที่สุด จิตจะมีแต่รู้ที่ปกติ รู้ที่ไม่มีไม่เป็นอะไร รู้ที่ไม่ทุกข์ รู้ที่อิสระสบาย รู้ที่ไม่ติดไม่ข้อง รู้ปล่อยเท่านั้นเอง



สมาธิหรือจิตสงบนั้น สามารถที่จะทำได้ ๒ อย่าง คือ ทั้งในอิริยาบถนั่ง และอิริยาบถเคลื่อนไหวและทำได้ในทุกท่า โดยไม่จำกัดท่าใดๆ ด้วยเพราะใช้ใจทำ ใช้กายเป็นสถานที่ทำ คือใช้ใจจับดูกายเท่านั้น กายจะอยู่ท่าไหนก็ได้ เพียงแต่ให้พยายามสนใจดูตัวเองว่าปัจจุบันนี้ เดียวนี้ ขณะนี้ กายเรา กำลังทำอะไรอยู่ กำหนด้าความรู้สึกนั้นลงไปอีกทีว่า กำลังทำอะไรอยู่

ข้อสำคัญ... ให้ย้าความรู้สึกอีกครั้งซ้ำลงไป เรียกว่า รู้ในรู้ หรือสติสัมปชัญญะ ก็คือตัวนี้แหละ มันจะเปลี่ยนแปลงเคลื่อนไหวอย่างไร ก็ให้กำหนดรู้ตามปัจจุบันขณะนั้นอยู่เสมอ คือให้ใจรู้กาย

ให้สังเกตดูว่า ทุกเหตุการณ์ทำแล้วผลนั้น จะเป็นอย่างไร สุขหรือทุกข์หรือเฉยๆ มันมีอาการอย่างไรบ้าง ก็ให้รับรู้ดูไว้ ให้ระวังจิตอกุศล จิตมลักต้าน จิตทุกข์ ตัวนี้จะเกิดขึ้นด้วย คือหากเขาผิดพลาดก็อย่าซ้ำเติมเขา รังเกียจเขา ดูถูกเหยียดหยามเขา ความผิดพลาดย่อมมีเป็นธรรมดาแก่ทุกคน สี่เท้ายังรู้พลาด นักปราชญ์ยังรู้พลั้ง ไม่ล้มข้ามได้ คนล้มอย่าข้าม

หลักที่กล่าวมานี้ คือ แนวการฝึกสมาธิในอิริยาบถเคลื่อนไหว หรือสมาธิในชีวิตประจำวัน สมาธิธรรมชาติธรรมดาก็ได้ เรียกว่าอะไรก็ได้ ไม่สำคัญต่อชื่อที่เรียก เพราะไม่ยึดรูปแบบ ไม่ยึดสถานที่ ใช้กายตนเองเป็นสถานที่ในการทำ ใจเป็นผู้ทำ ทำข้างใจคือทำใจปล่อยข้างนอก คือ ปล่อยกายตามปกติธรรมชาติ ธรรมดาในชีวิตประจำวันของตน ในทุกอิริยาบถของการเคลื่อนไหว จะอยู่ ณ สถานที่ใด จะอยู่ในรูปแบบไหน หมายถึงจะแต่งตัวอย่างไรก็ไม่สำคัญไม่เป็นอุปสรรคของการปฏิบัติตามสบาย สำคัญตรงใจเท่านั้น แม้จะทำการงานอาชีพ



อะไร จะเป็นผู้หญิง ผู้ชาย ผู้ใหญ่ คนแก่ หรือ เด็ก คนชาติไหน ภาษาไหน หากเข้าใจหลักนี้ก็ทำได้หมด

เป็นทางอันอิสระจริงๆ อีกทั้ง ไม่กำหนดเวลาใดๆด้วย ทำเมื่อไหร่ก็ใช่มื่อนั้น ไม่ทำก็ไม่ใช่ หมายถึงทำได้ทุกอย่างที่จิตอยากทำ ไม่จำกัดเวลาใดๆทั้งสิ้น ทำได้ตลอดเวลาทุกนาที่ทุกชั่วโมง แม้ไม่รู้เวลาก็ทำได้ อยู่ที่ ทำ เท่านั้นแหละ

ส่วน..สมาธิในอิริยาบถหนึ่งหรืออิริยาบถเดียว คือการที่เราอยู่ในท่าใดท่าหนึ่งนานๆ จะเป็น นั่ง ยืน นอน ก็ได้ แต่ส่วนมากโดยทั่วไปจะใช้วิธีนั่งเป็นหลักในการปฏิบัติ เช่น การนั่งหลับตานิ่งอยู่ในท่าเดียวนานๆไม่เคลื่อนไหวไปไหน ดังที่มีชื่อเรียกกันอยู่ทั่วไปว่า “การนั่งสมาธิ” ซึ่งจะใช้ความรู้สึกอันเรียกว่า สติหรือใจก็ได้ ตามแต่จะเรียก เพราะ มันจะมารวมรู้อยู่ที่ใจอีกทีในที่สุด มาคอยเฝ้าสังเกตจับดูลมหายใจภายในร่างกายของตนว่า ขณะปัจจุบันนี้มันเป็นอย่างไร เข้าหรือออกก็ให้รู้ โดยใช้วิธีกำหนดชื่อย้าความรู้สึกเอาไว้ เช่น เข้าก็รู้ ออกก็รู้ หรือ เข้าว่า “พุท” ออกว่า “โธ” ก็ได้

จึงขอถือโอกาสเปิดทางให้กับทุกๆคน เลือกเอาเองด้วยการอธิบาย ณ ที่นี้ด้วย เพื่อความเมตตาจากใจจริง ต่อผู้ใฝ่ใจในธรรมทุกๆท่าน ขอทุกท่านอย่าเพิ่งเชื่อ โปรดนำไปพิจารณาให้เห็นจริงเสียก่อนจึงค่อยเชื่อ การได้ยินอะไรแล้วเชื่อทันทีหรือปฏิเสธทันทีนั้นคือ จิตที่ไม่เป็นกลาง เป็นจิตยินดียินร้าย จิตดูจริงหรือผลักด้านเสียแล้ว และ จิตที่ส่งออกไปเรื่องโน้นเรื่องนี้ อันเป็นเรื่องในอดีต หรืออนาคตที่ยังมาไม่ถึง จิตจะเกิดความคิดวิตกกังวลจนเป็นทุกข์เสมอ



หากจิตนั้นตั้งมั่น รูู้่อยู่ในกายภายในใจ อันเป็นปัจจุบันที่รู้  
จริงแล้ว จิตจะเกิดความสงบ ปกติ โปร่ง ว่าง เบาสบาย พอเป็นกำลัง  
สติมั่นเต็มรอบ มันเกิดปัญญาอันเป็นความรู้แจ้ง คือ ตื่นและอิสระเบิก  
บานในสิ่งที่รู้มันทันที มันจะเกิดปัญญาแห่งธาตุรู้ ที่จะรู้ว่าเหตุแห่งทุกข์  
เหล่านั้นเกิดตรงไหน เกิดจากอะไร ทำไมมันถึงเกิด แก้อย่างไร ควรจะ  
ทำอย่างไร จึงจะดับทุกข์ได้สิ้น มันจะบอกเองหมด จากภายในจิตใจ  
ของใครของมันอีกที มันจะเป็นทั้งผู้สอน ผู้เรียน และผู้ตัดสินใจต่อผลนั้น  
ทั้งหมด แปลกจริงๆ เรียนเอง สอนเอง รู้เอง มันเป็นการรู้จากภายในสู่  
ภายนอก เป็นรู้จริง รู้แท้ ที่ได้พบเห็น ได้สัมผัสถึงจริงๆ ด้วยการกระทำ  
ของตนเอง ธรรมแท้เป็นเรื่องตัวเอง ต้องพึ่งตนเองจริงๆ ต่อการดับทุกข์  
ทางใจ ด้วยปัญญาจากใจภายในของตนเองจริงๆ อันเกิดจากการกระทำ  
ที่ถึงจุดของมันเท่านั้น จึงจะดับทุกข์ได้อย่างแท้จริง ดับสนิทจริงๆ ไม่มี  
ส่วนเหลือ

สรุป...ข้อสำคัญ ธรรมที่ดับทุกข์ได้จริงจะต้องออกมาจากภายใน  
จิตใจของใครของมัน แล้วมาตรงกับข้อบัญญัติหรือพระธรรมหรือ  
พระไตรปิฎก เท่านั้น จึงจะใช่ในที่สุด

การฝึกสมาธินั้น ควรฝึกให้ได้ในทุกท่าใหม่ๆ จะเอาท่าไหนก่อน  
ก็ได้ตามถนัดตามสบาย ไม่มีผิดไม่มีถูกอะไร ถนัดอย่างไร ก็เอาอย่าง  
นั้น สำคัญคือ “ดูจิตตน” ต่อการกระทำนั้นๆ ว่าทำอย่างไร จิตสงบเร็ว  
สงบนานเป็นไฉนหมด ให้พยายามทำไปเรื่อยๆ จนชำนาญ แล้วลอง  
เปลี่ยนไปจับอริยาบถอื่นดูบ้าง หากเกิดความเบื่อหน่ายหรือเกิดความ  
ชำนาญแล้ว ลองเปลี่ยนอริยาบถใหม่ดูอีกที โดยพยายามให้จิตใจจับ  
อยู่ภายในกายภายในใจ ให้ทันกับปัจจุบันที่เกิดขึ้นเท่านั้นเอง นี่คือ



“มรรค ธรรม” หรือ ทางสู่ความพ้นทุกข์ ทางดับทุกข์จริงๆ

จุดเกิดของปัจจุบันนั้น ไม่จำกัดเฉพาะจุดใดจุดหนึ่งตายตัว มันจะเกิดได้ทุกจุดตั้งแต่หัวถึงเท้า คือเกิดได้ในทุกส่วนของร่างกาย เรา และภายในจิตใจของเรานี้แหละ รู้ตรงไหนก็กำหนดรู้ตรงนั้นเท่านั้นเอง ซึ่งมันจะไม่ตายตัวเสมอไป

หากไม่ออกนอกกายนอกใจตน ไปปรุงเป็นเราเป็นเขาแล้ว เป็นถูกต้องหมด ไม่ต้องลึงเลสงสัยอะไร ให้ทำเรื่อยๆ อย่าใจร้อน อย่าหวั่นผล อย่าท้อถอย ทำเท่านั้น ก็ถึงเองในที่สุด ไม่มีขอบเขตเวลาในการปฏิบัติ ทำก็ถึง ไม่ทำก็ถึง ถึงเมื่อไหร่ก็รู้เมื่อนั้น ซึ่งตนเองนั้นแหละจะรู้ก่อนใครหมด

อดีต...ฉันวิงหาความทุกข์ทางภายนอก ต่อมาฉันพบความทุกข์ที่แท้จริงนั้นอยู่ภายในใจฉันเอง เมื่อฉันพบแล้วฉันจึงหยุดวิงหาอีกต่อไป อยู่อย่างปกติธรรมดาตนเอง

หากบุคคลใดปฏิบัติธรรมแล้ว กลับทุกข์กังวลใจมากกว่าเดิมนั้นแสดงว่าเกิดการเข้าใจผิดในการปฏิบัติธรรม ที่ภาษาธรรมเรียกว่า เกิดมิจฉาทิฐิแล้วนั่นเอง

ขออธิบายว่า การปฏิบัติธรรมนั้น มิใช่การปฏิบัติเพื่อได้อะไรมันเป็นไปเพื่อความออกจากทุกข์ใจต่างหาก เป็นเรื่องตนเห็นจิตตนซึ่งภาษาธรรม เรียกว่า “ปัจเจกตัง”

หมายถึงปฏิบัติไปๆตนจะเห็นความโลภ ความโกรธ ความหลง อารมณ์ยินดียินร้ายที่เคยมีอยู่ในจิตตนนั้น มันจะค่อยๆ ลดลงไปในขณะเดียวกัน ความทุกข์ใจก็จะค่อยๆ น้อยลงๆ ความเป็นอยู่ก็จะง่าย

ขึ้น ไม่ยึดมั่นเหมือนก่อน หากความโลภ ความโกรธ ความหลง ลดลง  
มากเท่าไร ทุกข์ก็จะลดลงมากเท่านั้น หมัดเมื่อไร ก็หมัดทุกข์เมื่อนั้น

ธรรมแท้มีไม่มาก มี “ทุกข์” หรือ “ไม่ทุกข์” เท่านั้น หมายถึง  
ใจเป็นสำคัญ รู้ (ธรรม) ก็ไม่ทุกข์ ไม่รู้ (ธรรม) ก็ทุกข์

การปฏิบัติธรรม มิใช่เพื่อความได้ความมี หรือ ความเป็นใดๆ  
ทั้งสิ้น จุดหมายแท้เพื่อความไม่ทุกข์ใจอย่างเดียวเท่านั้น ในที่สุดของ  
การปฏิบัติ คือ ...

- อยู่กับกิเลสได้โดยใจไม่เป็นทาสของกิเลส
- อยู่กับทุกข์กาย โดยไม่ทุกข์ใจ
- อยู่กับงานวุ่นโดยใจไม่วุ่น
- อยู่กับการรบกวนด้วยใจสบาย
- อยู่กับความสมหวังและความผิดหวังได้โดยใจไม่ทุกข์อีกต่อไป
- อยู่กับโลกได้ด้วยใจเป็นธรรม กายส่วนกาย ใจส่วนใจ แต่  
อาศัยกันอยู่เท่านั้นเอง
- อยู่กับหน้าที่โดยไม่ยึดหน้าที่ เพียงแต่จะทำหน้าที่นั้นให้ดีที่สุด  
เท่าที่ตนจะทำได้ ในขณะปัจจุบันนั้นเท่านั้นเอง ที่ทำไม่ได้ก็  
ปล่อยไป

จิตนั้นพร้อมที่จะทำหรือหยุดได้โดยไม่ทุกข์ใจ หมายถึง เมตตา  
และอุเบกขา เสมอกัน ทำก็ได้ หยุดก็ได้ อยากรู้ก็ได้ ไม่ทุกข์ใจเท่านั้น  
อิสระสบายจริงๆในจิตตน

ผู้เฝ้าทั้งเพศบรรพชิต และฆราวาส ส่วนมากมีศรัทธาในการ  
ตั้งใจปฏิบัติธรรมกันอยู่ไม่น้อย และ ต่างก็มีความรู้ ความเข้าใจในหลัก



ธรรมกันมากมาย แต่หลักแห่งการปฏิบัติจริงนั้น ยังไม่มี ยังจับไม่ได้ ยังไม่เข้าใจ ยังไม่รู้ จะเริ่มต้นทำกันตรงไหน อย่างไร จึงพยายามที่จะแสวงหาสำนักปฏิบัติธรรม แสวงหาความรู้จากตำรับ ตำราบ้าง แสวงหาในคัมภีร์พระไตรปิฎกบ้าง ด้วยเข้าใจว่าพระธรรมแท้อยู่ ณ ที่นั่นโน้น

ขออธิบายว่า นั่นเป็นธรรมภายนอก เป็นหลักเพื่อให้รู้ให้เข้าใจดังเช่น การรู้และเข้าใจในแผนที่เท่านั้น ยังมีใช้ของจริง หากท่านยังมีได้ลงมือเดินทางด้วยตัวเองจริงๆ แล้ว แผนที่ หรือความรู้นั้น ก็ไม่สามารถจะนำท่านไปถึงจุดหมายปลายทางที่แท้จริงได้ ดังนั้น ธรรมแท้ๆ จะต้องเกิดขึ้นที่ตัวเรา อันเป็นธรรมภายในต่างหาก หมายถึง จะต้องเริ่มเดินทางด้วยตนเองจริงๆ อีกที คือ ต้องกระทำที่ตนเองอีกที นั่นเอง

หลักแท้ๆของการปฏิบัติธรรมมีจุดเริ่มต้นอยู่ที่ปัจจุบัน ทุกขณะของปัจจุบันที่รู้สึกตัว คือ จุดเริ่มต้นทั้งสิ้น ยกตัวอย่างเช่น ขณะนี้ เรากำลังอ่านหนังสืออยู่ รู้และเข้าใจ ก็คือจุดเริ่มต้นแห่งความเข้าใจ เมื่อรู้และเข้าใจแล้ว เราจะต้องมีความตั้งใจด้วย คือตั้งใจที่จะปฏิบัติจริงๆก็ต้องมีปัจจุบันแห่งการปฏิบัติอีก หมายถึง การกระทำ ขอให้เข้าใจว่า

ธรรมแท้ๆ จะต้องมีสติรู้้อยู่ภายในกาย ภายในใจตนเท่านั้น จึงจะใช้ และ “รู้” นั้น จะต้องเป็นรู้ของปัจจุบันด้วย เช่น ตื่น เข้าขึ้นมาพอรู้สึกตัวก็ให้เรามี “สติ” คือมีความรู้สึกตัวด้วยความรู้สึกลงไปอีกที ด้วยการรู้การกระทำที่เกิดขึ้นภายในกาย ภายในใจตน หรือการตามดูกาย ตามดูใจตน สนใจดูการเคลื่อนไหวของกายว่า





ปัจจุบันนี้นั้นกายเกิดอะไรขึ้น มันเป็นอย่างไร สุข หรือทุกข์ มันทำอะไร  
ก็ให้ตามดูตามรู้อาการอันเป็นการกระทำที่เคลื่อนไหวของมันไปเรื่อยๆ  
เมื่อทำแล้วภายในจิตใจ เกิดอาการอย่างไร ยินดี ยินร้าย ก็ให้รู้ทัน  
ปัจจุบันของอารมณ์ที่เกิดขึ้นในในตนด้วย ดู“ใจ”และ“อารมณ์ของใจ”  
ที่เกิดขึ้นด้วย“สติ”จึงจะเป็นผู้ดู ผู้รู้ ผู้เห็นหรือ“พุทธโธ”ก็คือตัวนี้แหละ

พยายามจับปัจจุบันทั้งกายและใจให้ทันจริงๆ คอยสังเกตดูว่า  
เหตุมันเกิดจากไหน จากกายสู่ใจหรือจากใจสู่กาย มันสัมพันธ์กันอย่างไร  
ทำไมถึงเป็นเช่นนี้ ก็ให้พยายามเฝ้าดู เฝ้ารู้ เฝ้าเห็น และ คั่นคิด  
พิจารณาหาสาเหตุอันเป็นจุดเริ่มต้นคือเหตุที่แท้จริงของมันให้ได้ เพราะ  
ธรรมะเป็นเรื่อง โอปนยิโก คือการรู้ตน เห็นตน ทำตน การเฝ้ารู้กายรู้  
ใจภายในของตนอยู่เสมอในทุกอิริยาบถ ทุกการกระทำพุดคิดในขณะที่  
ปัจจุบันที่ตนรู้ตนอยู่เสมออันนั้นแหละ คือการปฏิบัติธรรมที่แท้จริง

หากรู้ภายนอกกายนอกใจของตนแล้ว ยังมีใช้ธรรมแท้นั้นเป็น  
ธรรมภายนอกอันเป็นธรรมสมมุติอยู่ ธรรมแท้จะต้องอยู่ภายในเท่านั้น  
คือภายในใจของใครของมัน

หากรู้ธรรมภายในอันเป็นเหตุแท้ๆได้หมดได้จริงเมื่อไร ก็สามารถ  
รู้ธรรมภายนอก อันเป็นผลได้ด้วย เพราะธรรมภายในเป็นเหตุเป็นตัวจริง  
ส่วนธรรมภายนอกนั้นเปรียบเหมือนเงา

การวิ่งไล่จับเงาอันเป็นธรรมภายนอก แม้จะวิ่งไล่จับสักเท่าไร ก็  
ไม่สามารถจะจับได้อย่างแน่นอน หากจิตไม่รู้เท่าทันเกิดหลงยึดก็จะเป็น  
อุปทานได้อีกเช่นกัน ดังนั้น หากจับธรรมภายใน อันเป็นตัวจริงได้แล้ว  
เงาอันเป็นธรรมภายนอก ก็จะรู้เอง เพราะ มันเป็นผลสะท้อนจากธรรม



ภายในที่เกิดขึ้นแล้วนั่นเอง .

ธรรมภายนอกก็เกิดจากธรรมภายในนี้แหละที่เป็นเหตุ เมื่อรู้ธรรมภายในใจตนแล้ว ก็ารู้ธรรมภายนอกได้หมดเช่นกัน ที่เรียกว่า “โลกะวิทู” (ผู้รู้แจ้งแจ้งโลก) นั่นแหละ

คนส่วนมากมักจะถามว่า การปฏิบัติธรรมนั้นจะต้องใช้เวลาในการนั่งหลับตาวานานานสักเท่าไร โดยเข้าใจเอาเองว่า การนั่งหลับตาได้นานๆ คือ ผลของการปฏิบัติหาใช่ไม่

การปฏิบัติธรรมนั้น เป็นเรื่องของจิตใจ มิใช่ว่าจะนั่งนานหรือไม่นาน นั้นมิใช่ผลที่จะนำมาเป็นเครื่องตัดสินได้ สำคัญอยู่ที่ว่าในการนั่งแต่ละครั้งนั้น จิตตนสงบไหม จิตตั้งมั่น อยู่กับปัจจุบันได้จริงไหม ต่างหาก

- บุคคลใด แม้ได้นั่งนิมิตเดียว หรือนั่งได้นานก็ตาม แต่จิตสงบได้ตลอดสาย นั้นดีมาก

- บุคคลใด นั่งนานได้ แต่จิตสงบบ้างไม่สงบบ้าง นั้นดีพอใช้

- บุคคลใด นั่งได้นานๆ แต่จิตไม่สงบเลย นั้นยังใช้ไม่ได้เลย

การปฏิบัติธรรมนั้น ไม่เกี่ยวกับกาลเวลา เป็นอกาลโก เหนือกาลเวลา ไม่มีกำหนดระยะเวลาเหมือนการเรียนของโรงเรียนในทางโลก ซึ่งจะต้องมีกำหนดเวลาเรียนว่ากี่ปีจบ ขออธิบายว่า จุดหมายปลายทางคือระยะทางเดินนั้นยาวเท่ากันหมดทุกคน หมายถึง ให้จิตนั้นออกจากความโลภ ความโกรธ ความหลง ให้ได้ ให้หมดสิ้น ใครพยายามละความโลภ ความโกรธ ความหลง ได้มากกว่า ได้บ่อยกว่า ก็อิสระก่อน

- ใครขยันเดินก็ถึงก่อน
- ใครเดินบ้างหยุดบ้างก็ถึงช้า
- ใครไม่เดินก็ไม่ถึง

สิทธิ์ใครก็สิทธิ์มันรับแรงกันให้ไวไว ใครมีสิทธิ์ได้ขอเพียงให้ดูดี ใครเพียรยอมถึงก่อน ใครผ่อนผันยอมโศกก็ เพราะว่า ชีวิตนี้มีรู้ที่ตายเมื่อไร

การอยู่กับลาภ ยศ เกียรติ สรรเสริญได้ นั้นเป็นเรื่องธรรมดา การอยู่กับความสันลาภ สันยศ สันเกียรติ สันสรรเสริญ อีกทั้งมีคำตำหนินินทาได้อย่างปกติ นั่นคือธรรม

หลักของการปฏิบัติธรรมนั้น ให้ทำสติ มิใช่ทำสมาธิ เพราะสมาธิ คือ ผลที่เกิดจากการทำสติแล้วต่างหาก ตัวสตินั้นแหละ คือ มรรคหรือเหตุที่ควรทำ ขอให้เข้าใจให้ถูกต้องด้วยว่า จงทำสติ คือมีความรู้สึกตัว สัมปชัญญะ คือ รู้ตัวทั่วพร้อมอยู่ภายในกายในใจตน ตั้งแต่หัวถึงเท้า หรือรู้กายรู้ใจตนก็ได้ และสติก็ไม่จำกัดสถานที่ตายตัวว่า จะต้องรู้อยู่เฉพาะจุดใดจุดหนึ่งของร่างกายเท่านั้น “สติตัวแท้ๆ” จะต้องเป็นสติตัว “รู้ตื่น” คือ มันจะวิ่งได้รอบตัว ปัจจุบันเกิดตรงไหน สติรู้ตรงนั้นทันที หากเป็นตัวสติที่สมบูรณ์ คือ ตัว “มหาสติ” จะเป็นเช่นนี้

มหาสติ จะเกิดขึ้นได้เฉพาะ ผู้ที่เจริญสติ อยู่กับปัจจุบันได้ ตลอดสายจริงๆ จนชำนาญแล้วเท่านั้น และสติที่เป็นปัจจุบันจริงนั้น ก็เกิดเร็วมาก จะต้องเป็นสติอัตโนมัติ อันเป็นธรรมชาติของธาตุรู้จริงๆ เท่านั้นที่จะจับได้ ซึ่งผู้ที่ถึงจุดของมันย่อมจะรู้เอง



- มหาสติเป็นผลของสติ มันมีอยู่ในนั้นพร้อมคืออยู่ในตัวสตินั้นแหละ

- มรรคแท้ๆ หรือทางพ้นทุกข์ คือ ตัวสติตัวเดียวเท่านั้น เพราะสติคือแม่ทัพใหญ่ในกองทัพธรรม

สติจับรู้อยู่กับปัจจุบัน ผลเป็นสมาธิ

สมาธิที่มีสติจับทันปัจจุบันอีก ผลเป็นมหาสติ

มหาสติรู้ทันในพระไตรลักษณ์ ผลเป็นปัญญา

ปัญญา มีสติรู้อยู่ในนั้น ผลเป็นวิสุทธิหรือวิมุตติ(ความหลุดพ้น)

ไม่ต้องสงสัย ให้ทำสติรู้อยู่กับปัจจุบันตัวเดียวเท่านั้น ทางและ

ผลจะมีอยู่ในนั้นทั้งหมด

ผู้ฝึกใหม่ๆ ยังไม่มีความชำนาญ ควรใช้วิธีฝึกสติหนึ่ง หรือ สติรู้ อยู่ในอิริยาบถเดียวก่อน คือ กำหนดจับอยู่ ณ จุดๆเดียวจนชัด และชำนาญ เพื่อให้รู้จักหน้าตาของสติตัวจริงเสียก่อน ว่ามันเป็นอย่างไร เช่นการนั่งกำหนดลมหายใจ เป็นต้น ก็ให้มีสติรู้อยู่กับลมเข้าออก เข้ารู้ ออกรู้ สำคัญต้องจับลมได้ชัดทันปัจจุบันจริงๆ รู้อาการเคลื่อนไหวของลมเสมอ

ในการปฏิบัติสำคัญตรง“ตัวรู้”เท่านั้น ต้องชัดทันปัจจุบันจริงๆ จึงจะใช่ มีสติจับไปเรื่อยๆเท่านั้นแหละ พอสติเต็มรอบ สมาธิก็จะเกิดเป็นผลขึ้นมาเอง หากไม่เต็มรอบมันก็ยังไม่เกิด

สมาธินั้นเป็นอย่างไร สมาธิคืออาการเบากายเบาใจ เย็นสบาย จิต เจริญสงบ ตั้งมั่นไม่ส่งออก อดีตหรืออนาคต รู้อยู่เฉพาะตน บุคคล



ใดทำถึงยอมรู้เองว่ามันเป็นอย่างไ

เดินจงกรมก็เช่นกัน จับรู้ตรงเท้ากระทบก็ได้ ตรงเท้าเคลื่อนไหว  
ก็ได้ จับอยู่แต่ที่เท้าตลอดเวลา มันกำลังเคลื่อนไหวอย่างไรก็ให้รู้ ให้รู้  
เท่าเท่านั้น จนสติรู้เต็มรอบ อยู่กับปัจจุบันที่เกิด สมาธิก็จะเกิดขึ้นที่ใจ  
เอง แล้วขยายออกมาที่กายด้วยในที่สุด

อิริยาบถยืนก็เช่นกัน รู้สึกตัวว่า กำลังยืนอยู่ น้อมความรู้สึกเข้า  
มาจับดูที่กายตน จนเห็นรูปยืนของตนชัดถึงใจจริงๆ ก็กำหนดตาม “รู้”  
นั้น ประคองตัวรู้นั้นไปเรื่อยๆ ให้นาน ทำใจให้สบาย จิตสงบใจตั้งมั่นได้  
เมื่อไร สมาธิก็จะเกิดขึ้นเมื่อนั้นทันที เมื่อทำถึงจุดของมันจริงๆ นั้นแหละ  
นี่คือ การกำหนดสติในอิริยาบถเดียวหรืออิริยาบถหนึ่ง (สติหนึ่ง)

ผู้ฝึกใหม่ควรຈะจับสติต่างใดอย่างหนึ่ง ทำใดท่าหนึ่งให้ชัดได้  
จริงๆ เสียก่อน หากจับได้ชัดจริงๆ จนเกิดความชำนาญแล้ว จงปล่อยมัน  
ไปรอบตัว รู้ตรงไหนก็จับตรงนั้นทันที กำหนดรู้แล้วก็ปล่อยไป มันจะวิ่ง  
ไปที่ หู ตา จมูก ลิ้น กาย ใจ วณเวียนอยู่ภายในกาย ภายในใจ นี่แหละ  
ไม่มีจุดตายตัว

สมาธิตื่นจะต้องเป็นตัว “มหาสติ” เท่านั้นที่จะทำได้ ที่จะจับมัน  
ได้โล่มันทันเพราะมันเป็นสติอัตโนมัติตามธรรมชาติของธาตุรู้แล้วจริงๆ  
หากจับเป็นสนุกมาก มันมิใช่เรื่องยากเกินกว่าที่จะทำได้ หากผู้ใดเพียร  
จริงทำจริง ก็ຈะพบความจริง ธรรมะเป็นเรื่องจริง แต่ต้องไปทำเอง  
ธรรมใดก็ไม่ได้ผลเมื่อตนไม่นำไปทำตน ที่ทำแล้วไม่เห็นผลเพราะยัง  
ไม่เข้าใจ ยังมีได้ทำจริง หรือทำเหตุยังไม่พร้อมผลจึงไม่เกิด



เหตุมีผลถึงมี เหตุไม่มีผลก็ไม่มีเท่านั้นเอง มิใช่ยากและก็มีใช่ง่าย  
อยู่ที่..ทำ!! เท่านั้นเอง ใครทำใครก็รู้ ใครไม่ทำมันก็ไม่รู้ อย่าพูดว่ามัน  
ยากเกินกว่าที่เราจะทำได้ นั่นมันขาดความอดทน (ขันติ) และความพาก  
เพียรต่างหาก ความเพียรอยู่ที่ไหน ความสำเร็จอยู่ที่นั่น

จุดหมายแห่งการปฏิบัติธรรมนั้น เพียงเพื่อฝึกจิตให้รู้เท่าทัน  
สภาพความจริงแท้ของอุปาทาน ในความหลงยึดถือรูปร่างกายและ  
สิ่งต่างๆในโลกนี้ อันเป็นธาตุ ๔ ว่าเป็นตัวเราของเรา ออกให้หมดสิ้น  
เท่านั้นเอง

มิใช่เพื่อความมีความเป็นใดๆทั้งสิ้น ผล คือเพื่อความไม่ทุกข์  
ทางใจอีกต่อไปเท่านั้นเอง เพราะการมีตัวเราของเราเกิดขึ้นในจิตเมื่อ  
ไร ทุกข์ก็จะเกิดขึ้นเมื่อนั้นทันที เช่น สิ่งของผู้อื่นหาย ใจเราเฉยๆ แต่  
พอของเราหาย ใจเราจะเกิดทุกข์ขึ้นทันทีจริงไหม เพราะมี “ของเรา”  
เกิดขึ้นนั่นเอง

ดังนั้น จุดหมายแท้ของการปฏิบัติธรรม เพื่อออกจากทุกข์ใจ  
ให้หมดสิ้นเท่านั้น ส่วนทุกข์ทางกาย เป็นเรื่องธรรมดาของสังขารอัน  
ไม่เที่ยงนั่นเอง

ธรรมแท้ๆ คือ ความปกติพอดีของใจ ธรรมแท้ๆเป็นสิ่งที่อยู่  
เหนือความถูก ผิด ดี ชั่ว ตัว ตน ธรรมแท้ๆ คือ ความเป็นกลางๆเท่า  
นั้น ขอให้ทำความเข้าใจให้ถูกต้อง จะได้ไม่หลงยึดถือหรือผลักด้านวิธี  
การในการปฏิบัติอยู่อีกต่อไป

ธรรมะ จะเน้นลงตรงการกระทำคือต้องกระทำที่ตนเองอีกทีด้วย

จึงจะรู้ผล

เมื่อข้าพเจ้ามั่นใจในปัจจัยที่ตั้งที่ชัดกับตนเองจริงๆแล้ว จึงขอ  
ยืนยัน และเปิดเผยความจริงของการปฏิบัติ เพื่อเป็นกำลังใจแก่ผู้ใฝ่  
ใจในธรรมทุกๆท่านว่า ทางนั้นมีอยู่ โอกาสมีอยู่ สำหรับทุกคน

แม้ผู้ที่มีภาระหน้าที่ ที่จะต้องรับผิดชอบต่อครอบครัวก็ดี ผู้ที่  
มีภาระหน้าที่รับผิดชอบต่อหน้าที่การงานต่างๆก็ดี อันจะหาเวลาปลีก  
ไปตามวัด หรือ ไปตามสำนักปฏิบัติธรรมต่างๆไม่ค่อยได้ ก็อย่าได้คิด  
น้อยอกน้อยใจ เสียอกเสียใจ หรือคิดท้อแท้ใจหมดกำลังใจว่าเราในช่วง  
เป็นผู้มีบุญน้อย มีวาสนาน้อย ช่วงมีเวรกรรมมากเสียจริงๆ

พอคนอื่นเขาไปกันได้ เรากลับไปไม่ได้ ชาตินี้คงไม่มีโอกาสได้  
ไปเช่นคนอื่นเขาเป็นต้น นั่นคือการเข้าใจผิด อันจะเป็นการปิดทางหรือ  
ปิดโอกาสของตัวเองไปโดยไม่รู้ตัว น่าเสียดายจริงๆหากคิดเช่นนั้น ขอ  
อธิบายว่าธรรมแห่งความหลุดพ้น มิได้อยู่ที่ภายนอก มิได้อยู่ที่นั่นที่นี่  
หรืออยู่ที่ผู้หนึ่งผู้ใด แต่ธรรมแท้แห่งความหลุดพ้นนั้น อยู่ที่ภายในกาย  
ภายในใจของทุกคนที่ตนเองเห็นตนเองจริงๆ ว่า ขณะนี้จิตตนมีความ  
โลภ ความโกรธ ความหลง มากหรือน้อย หรือไม่มีเลย ในการกระทำใน  
แต่ละขณะ แล้วผลในแต่ละขณะๆนั้นเป็นอย่างไร จะทำอย่างไร จึงจะ  
ละความโลภ ความโกรธ ความหลง ที่มีอยู่ในจิตตนที่ตนมี ที่ตนรู้รู้ให้  
ออกไปจากใจตนให้หมดสิ้นได้ต่างหาก ธรรมแท้ปฏิบัติอย่างนี้ ส่วนข้าง  
นอกนั้นเป็นเพียงส่วนประกอบเท่านั้นเอง

ขอยืนยันว่าโอกาสนั้น มีอยู่สำหรับทุกคน เพียงแต่เราไม่เข้าใจ  
เราไม่รู้วิธีปฏิบัติ และ ความเป็นจริงของการปฏิบัติธรรมว่าเป็นอย่างไร



วิธีนั้นมืออยู่หากเราเข้าใจและพยายามฝึกตัวเองอยู่เสมอ บังคับตัวเอง  
แต่เนิ่นๆ การปฏิบัติ คือ การบังคับตัวเองให้ได้ในทุกเรื่องของจิต โลก  
โกรธ หลง ที่เรารู้เรานั้นเอง พยายามทำไปเรื่อยๆ พอเหตุปัจจัย  
พร้อมทุกอย่างจะเป็นไปเอง โดยวิธีแห่งธรรมชาติซึ่งมันมืออยู่ตลอดเวลา

**เพราะการปฏิบัติที่แท้จริงนั้น** เอากายตนเป็นสถานที่ทำ เอา  
ใจตนเป็นผู้ทำเท่านั้น ขอให้เข้าใจจริงๆ และทำจริงๆ ก็ให้เห็นผลจริงๆ  
เพราะรู้แท้เป็นเรื่องราวจากภายในใจ

ดังนั้น ท่านจะต้องเข้าถึงจุดหมายของการปฏิบัติด้วยว่า ปฏิบัติ  
เพื่ออะไร ควรปฏิบัติอย่างไร และ ผลของการปฏิบัติธรรมนั้นให้สังเกต  
ได้ง่ายๆว่า ขณะปัจจุบันนี้ เรามีความทุกข์ทางใจมากขึ้นกว่าเดิม หรือ  
ทุกข์น้อยกว่าเดิม ก็ให้นำมาเทียบกับอดีตของตนดู จริงแท้ นั้น โอกาสมี  
อยู่ตลอดเวลา สำหรับ ทุกคน ทุกเพศ ทุกวัย ทุกเวลา ทุกสถานที่ เพียง  
แต่ว่าเราไม่เข้าใจความจริงแท้เท่านั้นเองว่าเราใช้ใจเป็นผู้ทำ ใช้ร่างกาย  
เป็นสถานที่ในการทำ ส่วนสำนักวัดอาราม ป่า เขา การบวช ฯลฯ นั้น  
เป็นเพียงส่วนประกอบช่วยในขณะหนึ่งเท่านั้นเอง

**(ธรรมใดก็ได้ผล ถ้าตนนั้นไม่ทำ)**

การอยู่กับภาระหน้าที่นั้น เป็นของสดของจริง เราจะต้องพยายาม  
ช่วยตัวเอง บังคับตัวเองมากกว่าผู้ไม่มีภาระหน้าที่ แต่ธรรมะ คือหน้าที่  
หากเราฝึกตัวเองไปพร้อมกันกับภาระหน้าที่ได้นั้นเอง จึงจะใช้ของจริง  
ธรรมที่แท้จริงนั้นมิใช่ให้ทิ้งหน้าที่ แต่ให้ทิ้งความยึดถือในจิตตน ต่อ  
สิ่งที่ผ่านมาและผ่านไปต่างหาก ให้ทิ้งทุกข์ทางใจ ต่อความยินดียินร้าย  
ให้หมดสิ้น คือ อยู่กับทุกเหตุการณ์ได้โดยไม่ทุกข์ใจเท่านั้น ดังนั้นทุกคน



จึงมีโอกาสทำได้หากเข้าใจหลักที่แท้จริงแล้ว

การปลื้มได้ เป็นแต่เพียงการเก็บตัวชั่วขณะหนึ่งเท่านั้นเอง เพราะในที่สุดทุกคนก็ต้องมาอยู่กับชีวิตจริงของโลกมาอยู่กับปัญหาต่างๆของโลกอีก เพราะคนเรานั้นจะอยู่คนเดียวในโลกก็ไม่ได้ ต้องพบเจอผู้คนอยู่รำไป หนีไม่พ้น

การอยู่กับหน้าที่แม้จะทำยากสักหน่อย ก็ยังดีกว่าไม่ทำอะไรเลย เมื่อรู้ความจริงแล้วว่ามีโอกาสทำได้เช่นกัน ก็เพียงพยายามฝึกทำไปเรื่อยๆ เก็บหอมรอมริบไปทีละเล็กละน้อยเหมือนน้ำฝนที่ตกลงมาทีละหยดๆ ก็สามารถเต็มโอ่ง เต็มไหได้ฉับใด การปฏิบัติธรรมก็ฉับนั้น

การเห็นทุกข์มากๆจะทำให้เราเบื่อหน่ายและปล่อยวางใจในสิ่งต่างๆที่หลงยึดได้เร็วขึ้น ทำให้พบความอิสระทางใจ แต่อาจจะเสียผลประโยชน์หรือความสุขทางกายภายนอกไปบ้างเท่านั้น ในทางธรรมบุคคลใดเห็นทุกข์มาก บุคคลนั้น คือ ผู้โชคดีในแดนธรรม ในทางธรรม ทางจิตใจแล้ว ทางเส้นนี้จะเริ่มต้นด้วยตัวทุกข์ก่อน เพื่อจะได้เข้าสู่สามพันทุกข์ หากเราไม่รู้ทุกข์ เราจะเบื่อทุกข์จะออกจากทุกข์ได้อย่างไร

เมื่อบุคคลใดมีความตั้งใจในการปฏิบัติจริงเขาย่อมมีโอกาสทำได้จริงในที่สุด โดยพยายามรู้สึกตัวในขณะปัจจุบันอยู่เสมอว่า กายเราขณะนี้กำลังทำอะไรอยู่ กายอยู่ไหนให้ใจอยู่นั้น ใจใจเฝ้าสังเกตดูภายในทุกอิริยาบถ ทุกการกระทำ พุท คิด ยินดี ยินร้าย ก็ให้รู้เท่าทันปัจจุบันขณะนั้นอยู่เสมอ ทำต่อเนื่องเรื่อยๆ เราเรียกการทำให้เช่นนี้ว่า การฝึกสมาธิ สัมมาจิต สัมมาอินทรีย์ สัมมาสมาธิ สัมมาศีล



ไหว หรือ สมาธิธรรมชาติ ก็ได้แล้วแต่ ซึ่งสามารถจะทำได้ในทุกคน ทุกเพศ ทุกวัย ทำได้ตลอดเวลา ทุกสถานที่ ทุกการกระทำที่เราจะทำ นั้นแหละ อยู่ที่ว่าจะทำหรือไม่เท่านั้น

นี่เป็นเรื่องที่ทำให้พิสูจน์ได้ แต่ต้องพยายามเพียรทำจริงๆ ไม่ ท้อถอย หรือทิ้งขว้าง ทำไปเรื่อยๆ สม่ำเสมอ โดยอย่าหมายมันยึดถือ ที่จะให้ได้ผล อย่าอยากเห็นผล อย่าใจร้อน ทำไปเรื่อยๆจนกว่ามันเต็ม รอบเมื่อไหร่ ผลก็จะปรากฏขึ้นให้รู้เองเมื่อนั้น พยายามทำให้บ่อยที่สุด เท่าที่จะทำได้ ด้วยการมีสติ ฝึกดุภายในกาย ภายในใจของตนเท่านั้น ว่ามันเป็นอย่างไรในความจริงแท้ที่เป็นสัจธรรมจริงๆ จนกระทั่งเข้าใจ และรู้แจ้งตลอดสาย พร้อมทั้งปล่อยวางทุกขีได้ในที่สุด เพราะจิตเข้าถึง อริยสัจ ๔ โดยสิ้นเชิงจนหมดทุกข์จริง หมายถึง ตนรู้ตนเองจริงๆว่า ไม่ ทุกข์ใจอีกต่อไปแล้ว อิสระแล้วในทุกเรื่องทุกผัสสะ จิตสบายจริงๆ ไม่มี หวั่นไหวยินดียินร้าย แต่ยังมีจิตที่รู้อยู่เห็นอยู่ในทุกสิ่งเหมือนอย่างเดิม รู้ แต่ไม่มีผล จิตอิสระสงบเย็นปกติทุกเวลา สบายจริงๆทางภายในจึงจะใช้

ธรรมะแท้ๆ เป็นเรื่องของจิตภายในเท่านั้น ข้างนอกเป็นส่วน ประกอบ หากจิตไม่ทุกข์ ทุกอย่างก็ไม่ทุกข์ ปัญหาข้างในไม่มีปัญหา ข้างนอกก็ไร้ผล นี่แหละ ที่พระพุทธองค์ตรัสเอาไว้ว่า สุขทุกข์และความ พ้นทุกข์นั้น มีใจเป็นใหญ่ มีใจเป็นประธาน ทุกอย่างอยู่ที่ใจ

สรุปผล หากเหตุปัจจัยเรายังไม่พร้อม ถึงอยากเท่าไรก็ไปไม่ได้ แล้วจะอยากไปทำไม เพราะอยากมากเท่าใดทุกข์ก็มากเท่านั้น เมื่อไม่ สมหวัง จริงไหม จงยอมรับสภาพความเป็นจริงของตนเถิด แล้วทำใจให้ ได้ อย่าคิดเสียใจ น้อยใจจนหมกกำลังใจอยู่เลย ต้นไม้เมื่อถึงฤดูของมัน

มันก็จะออกเอง หากยังไม่ถึงฤดูของมัน แม้จะไหววอนหรือบังคับสักเท่าไรมันก็หาออกได้ไม่ เช่นกันกับเรา หากเหตุปัจจัยเรายังไม่พร้อม ก็ให้ทำใจไปก่อน อย่าคิดมาก การคิดมาก ในเรื่องไร้สาระจะเป็นภัยแก่ใจตนเอง

ให้ฝึก “ใจ” อยู่กับหน้าที่ ด้วยการมีสติจับรู้อยู่กับปัจจุบันของกายใจในทุกอิริยาบถ

สติปัฏฐาน ๔ คือ ทางสายกลางที่ตรงที่สุด ลัดที่สุด และบริสุทธิ์หมดจดที่สุด ซึ่งบุคคลใดตั้งใจปฏิบัติจริงๆแล้ว ย่อมพ้นจากการเบียดเบียนทั้งตนเองและผู้อื่นโดยแน่นอน อันจะมุ่งสู่ “มรรคผลนิพพาน” คือ ดับทุกข์ได้จริง เฉพาะ “ผู้ทำจริง” เท่านั้น

สติปัฏฐาน ๔ มีกายและใจเป็นหลัก อันจะเรียกอีกชื่อว่า “รูปและนาม” ก็ได้ ซึ่งภาษาทางธรรมจะแยกเรียกให้เข้าใจว่าเพราะเหตุ ๔ อย่างนี้แหละที่เป็นตัวเชื่อมให้เกิดทุกข์ อันมี “รูป เวทนา จิต ธรรม”

รูป ในที่นี้ หมายถึงร่างกายนี้แหละ

เวทนา คือความรู้สึกที่เกิดขึ้นทางกาย

จิต คือธาตุรู้

ธรรม ในที่นี้หมายถึงธรรมารมณ์คือ อารมณ์ที่เกิดขึ้นภายในจิตใจตน

สรุปแล้ว สติปัฏฐาน ๔ ก็คือ ให้คอยเฝ้าสังเกตดูกาย ทุกข์ของกาย และทุกข์ของใจในตนเอง ว่ามันเป็นอย่างไร ในความจริงแท้ ปกติธรรมชาติของรูปร่างกายเท่านั้น มันจะไม่มีความรู้สึกสุขทุกข์ใดๆเลย เพราะมันคือธาตุ ๔ อันมี ดิน น้ำ ลม ไฟ มารวมกัน



ขึ้นเป็นรูปร่างชั่วขณะหนึ่งเท่านั้น แต่ที่มันเกิดความรู้สึกสุขทุกข์ทางกายขึ้นได้ เพราะมันมีใจ คือ “ธาตุรู้” มาอาศัยอยู่ในกายเท่านั้นเอง

ทุกข์ทางกายและทุกข์ใจเป็นทุกข์คนละอันแต่อาศัยกันอยู่ หากไม่รู้จริงหรือแยกไม่เป็น ก็จะมองไม่เห็นและจะต้องเป็นทุกข์อยู่รำไป

ทุกข์ทางกายเป็นทุกข์ที่ใครๆก็หนีไม่พ้น ใครก็ตามที่ได้เกิดมา และมีรูปร่างอันเรียกว่า “สังขาร” แล้วไม่ว่าจะเป็นคนชาติไหน ภาษาไหนจะร่ำรวยหรือยากจน ผู้ดีหรือไพร่ แม้แต่พระพุทธเจ้าหรือพระมหากษัตริย์ก็ตาม ตลอดถึง เหล่าสัตว์เดรัจฉานต่างๆ ก็ต้องมีทุกข์ชนิดนี้ เพราะมันเป็นทุกข์ประจำสังขาร คือร่างกาย ได้แก่ทุกข์ของการเกิด แก่ เจ็บ และตายนั่นเอง

ทุกข์ทางกาย (รูป) นั้นเป็นอย่างไร ทุกข์ของกายนี้จะดับแล้วเกิดอีก ดับแล้วเกิดอีก เป็นอยู่เช่นนี้ หนีไม่พ้น ตราบจนร่างกายนี้ตายจากไปเมื่อไร คือ กายหมดความรู้สึกเมื่อไร ทุกข์ของกาย คือ เวทนา ก็จะหมดไปเมื่อนั้น

ทุกข์ทางใจนั้น หนีได้พ้น หากทำถูกและทำถึงจริง จิตใจ นาม หรือธาตุรู้ (คืออันเดียวกันหมด) นั้นเป็นเรื่องของความรู้สึกที่ไม่มีตัวตน ไม่มีรูปร่างใดๆที่จะหยิบจับได้ กายใดที่ไม่มีใจหรือธาตุรู้อาศัยอยู่ เช่น ศพต่างๆ เป็นต้น

กายนั้นจะปราศจากความรู้สึกนึกคิด ไม่เคลื่อนไหว ไม่รับรู้เรื่องใดๆ ส่วนกายใดที่มีใจ คือ ความรู้สึก หรือธาตุรู้มาอาศัยอยู่ในนั้น เช่น คนที่ยังไม่ตาย กายนั้นจะเคลื่อนไหวได้ รับรู้ นึกคิด และ ทำอะไรๆก็ได้ เพราะ มันมีใจคือธาตุรู้เป็นผู้สั่งให้ทำ และมีกายเป็นผู้สนอง คือทำตาม



ใจจึงเป็นนาย กายจึงเป็นบ่าว เห็นความจริงแท้ของมันหรือยัง ว่า  
กายส่วนกาย ใจส่วนใจ แต่อาศัยกันอยู่ในการกระทำ

กายที่ไม่มีใจสั่ง มันก็ทำอะไรไม่ได้ เช่น ศพต่างๆ ใจที่ไม่มี  
กายทำ มันก็เป็นได้แค่เพียงความนึกคิดเท่านั้น ส่วนการกระทำทาง  
ภายนอกก็ไม่มี เช่น คนที่เป็นอัมพาต เป็นต้น

เมื่อรู้แล้วว่า กายแท่นั้นไม่มีความรู้สึกนึกคิดใดๆเลยที่ มัน  
เกิดสุข เกิดทุกข์ ชอบ ไม่ชอบ ดี ไม่ดี โกรธ เกลียด พยาบาท ดีใจ  
เสียใจ เจ็บปวด ร้อน หนาว อ่อน แข็ง ถูก ผิด ดี ชั่ว รวย จน สูง ต่ำ  
 ฯลฯ นั้นมันเกิดจากอะไรละ ก็เกิดจาก “ใจ” ตัวเดียวนี่แหละใช้ไหม  
 ที่ให้ความหมายเอาเอง หลักของพระพุทธศาสนาจึงเน้นลงมาที่ “ใจ”  
 ตัวเดียวเท่านั้น ว่า สุข ทุกข์ และ ความพ้นทุกข์ มีใจเป็นแดนเกิด  
 มีใจเป็นใหญ่ มีใจเป็นประธาน ทุกอย่างมีผลได้เพราะใจ ดังนั้น  
 ทุกข์ และ ความดับทุกข์ที่แท้จริงนั้น ก็ต้องทำที่ ใจภายในของตน  
 นี้แหละ เพราะ มันเกิดจากใจตนเองเท่านั้น

พระพุทธเจ้าก็ตรัสรู้ที่ในใจของพระองค์ เพราะ พระองค์ทรง  
รู้ว่า เหตุแห่งทุกข์ทั้งหมดเกิดจากที่นี่ ตรงนี้ คือเกิดจากใจตนนั่นเอง  
 พระพุทธองค์ทรงรู้เท่าทันอารมณ์แห่งความนึกคิดปรุงแต่งที่เป็นเหตุ  
 ให้เกิดอารมณ์ยินดียินร้าย สุขทุกข์ได้สิ้น หากที่นี้คือ ใจ ไม่เกิดทุกข์  
 ที่นี้ไม่มีทุกข์แล้ว ทุกข์มันจะเกิดตรงไหนได้อีกละ ก็สิ้นทุกข์เท่านั้นเอง  
 เพราะกายแท่มันก็ไม่ทุกข์อยู่แล้ว ดังนั้น ทุกข์แท้ๆจึงเกิดจาก ใจตัว  
 เดียวนี้แหละ ที่ให้ความหมายเอาเอง จริงไหม



ปกติกายก็มีหน้าที่ของกาย ใจก็มีหน้าที่ของใจ เช่น

(ทางกาย) ตาก็มีหน้าที่ดู

(ใจ) ชาติรู้ก็ทำหน้าที่เห็น

และรู้ว่ามันคืออะไร

(ทางกาย) หูทำหน้าที่รับเสียง

(ใจ) ชาติรู้ทำหน้าที่รู้เสียง

(ทางกาย) จมูกทำหน้าที่ได้กลิ่น

(ใจ) ชาติรู้ทำหน้าที่รู้กลิ่น

(ทางกาย) ลิ้นทำหน้าที่รับรส

(ใจ) ชาติรู้ทำหน้าที่รู้รส

(ทางกาย) ร่างกายทำหน้าที่รับรู้

(ใจ) ชาติรู้ทำหน้าที่เป็นผู้รู้

ต่างอันต่างทำหน้าที่ “รู้” ของใครของมัน ทุกข์ทางกายส่วนกาย คือทุกข์ของการเกิด แก่ เจ็บ ตาย เมื่อเกิดขึ้นใจก็รู้ แต่ไม่ยึดไม่ปรุง คือ ไม่เอามารวมเป็นอันเดียวกัน ทุกข์ทางใจส่วนใจ คือ ทุกข์ของความรู้สึกรู้สึก ชอบ ไม่ชอบ จิตก็ไม่หลงยึดอารมณ์ขึ้นมาเป็นตัวเป็นตน จนเกิดการดูถูกรังผลักต้อน ยินดียินร้าย กายก็ปกติ ไม่กระทำตามอารมณ์ของใจ ไม่ทำตามใจ แยกกันทำ ต่างอันต่างรู้ แล้วก็จบลงตรง “รู้” นั้นแหละ แต่อาศัยรู้อยู่ในเรื่องเดียวกัน ปัญหาต่างๆจึงไม่เกิดขึ้น หมายถึงตัวเราของเราจะไม่เกิด หากมันไม่ทำหน้าที่ปนกันคือยึดกัน

ขณะที่ทุกขกายและทุกขใจมารวมเป็นทุกข์อันเดียวกัน มันจะมีปฏิกิริยา เกิดความรู้สึกรู้สึกมีตัวตน คือมีตัวเราของเราขึ้นมาทันที จนเป็นทุกข์ร้อนไปทั่วทั้งกายใจ ตัวตนเกิดขึ้นในจิตเมื่อไร ทุกข์ก็จะเกิดขึ้นเมื่อนั้นทันที

ผู้ที่ป้องกัน และ ระวังรักษามิให้กายและใจทำงานปนกันได้ คือสติและสัมปชัญญะเท่านั้น บุคคลใดมีสติ รู้กายส่วนกายแล้วปล่อยไป รู้ใจส่วนใจแล้วปล่อยไปอยู่เสมอ บุคคลนั้นจะไม่มีปฏิกิริยาของการ

มีตัวตน คือมีตัวเราของเราเกิดขึ้นในจิตตนจนเป็นทุกข์ร้อนได้เลย

สติ คืออะไร สติ ในความหมายของธรรม คือ อากาารรู้สึกตัว  
ขึ้นมา ในขณะปัจจุบันนี้ว่าเรากำลังทำอะไรอยู่ ยกตัวอย่างเช่น ขณะ  
นี้เรากำลังอ่านหนังสือ เราก็ทำความรู้สึกย้าลงไปอีกครั้งว่า ขณะนี้เรา  
กำลังอ่านหนังสืออยู่ รู้ซึ่ซ้นทั้การกระทำนั้นอีกครั้ง มันเป็นอาการ  
“รู้ในรู้” อีกที ส่วนมากเราจะไม่ค่อยมีความรู้สึกตัวนี้ ทำก็ทำไปอย่าง  
นั้นแต่ไม่เห็นตัวเองทำ ไม่รู้ว่าเรากำลังทำอะไรอยู่ในขณะนี้ คือขณะทำ  
อะไรมันก็รู้หน้าที่ที่ทำอยู่ แล้วมันก็ทำไปตามความสามารถของตน นั่น  
เป็นอาการ “รู้” ธรรมดาเท่านั้น

แต่เราต้องมีตัว “รู้สึกตัว” เกิดขึ้นซึ่ซ้นทั้ลงไปในการกระทำนั้น  
อีกครั้งหนึ่ง เป็นการย้าอาการกระทำนั้นอีกที คือรู้ตัวที่ ๒ จึงจะเรียกว่า  
เป็น “รู้ในรู้” หรือ สติมรรค สติผล สติของการเจริญธรรมคือตัวนี้

“รู้ทำ” เป็นสติตัวแรก “ขณะทำก็รู้” เป็นสติตัวที่ ๒ หรือ รู้ในรู้  
คือ ตัวนี้ ต้องเฝ้าดู เฝ้ารู้ เฝ้าเห็น ตัว “รู้” นี้ให้บ่อยๆ เท่าที่จะทำได้จน  
เกิดความชำนาญ จิตนั้นจะได้ไม่วิ่งออกไปยึดอดีต หรืออนาคต จิตจะมี  
งานทำอยู่ภายในกายในใจตน มันจะไม่คิดฟุ้งซ่าน ประุ่ไปในเรื่องต่างๆ  
จนเกิดอุปาทานขึ้นได้

หากมีสติตัวนี้เกิดขึ้นได้นานๆตลอดสาย จิตจะสงบเย็นเป็นปกติ  
กายก็สบาย ใจก็สบาย เบากายเบาใจจริงๆ จิตมันนิ่งเยียบหนักแน่น มัน  
คง ไม่หวั่นไหวต่อสิ่งใด ที่ทำให้เกิดทุกข์ทางใจขึ้นได้ ความสงบนิ่งเยียบ



อันเกิดจากผลมันนั้นแหละ คือ ตัวสมาธิแท้ๆ แล้วมันเกิดขึ้นเองตามธรรมชาติของการเจริญสติต่างหาก

สมาธินั้นไม่ต้องไปทำมัน เพียงแต่เจริญสติ รู้กายรู้ใจ ให้เท่าทันปัจจุบันของจิตจริงๆ ที่ “รู้” เท่านั้น ผลนั้นก็จะเกิดเป็นสมาธิตัวแท้ๆ โดยสมบูรณ์นั่นเอง มันมีอยู่ในนั้นพร้อม

แม้แต่การนั่งหลับตากำหนดลมหายใจ ก็ต้องมีสติตามรู้อยู่กับปัจจุบันเช่นกัน สมาธิจึงจะเกิดขึ้นได้ เพราะสติเป็นแม่ทัพใหญ่ในกองทัพอธรรม สติจึงเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดของการปฏิบัติธรรม

### ระยะที่ ๑ การเจริญสติทำได้เมื่อไร

การเจริญสติทำได้ทุกเวลา ทุกสถานที่ ทุกอิริยาบถ ทุกการกระทำ พูด คิด ยกตัวอย่าง เช่น

การอาบน้ำ ก็ให้รู้ ภูสบู่ก็รู้ ภูตัวก็รู้ ภูน้ำก็รู้ เสร็จแล้วก็เช็ดตัวก็รู้ สวมเสื้อผ้าก็รู้ กายสดชื่นเย็นสบายก็รู้ กำลังกินก็รู้ มือจับช้อนก็รู้ กำลังตักอาหารก็รู้ กำลังยกก็รู้ อ้าปากก็รู้ ส่งเข้าปากก็รู้ ดึงช้อนออกก็รู้ กำลังเคี้ยวก็รู้ รสอย่างไรก็รู้ จิตชอบไม่ชอบก็รู้ กำหนดไปเรื่อยๆ อย่างนี้แหละ ยิ่งรู้ละเอียดได้เท่าไร ยิ่งดีเท่านั้น เพราะจิตจะไม่ค่อยเผื่อง่าย หากมีเวลาให้พยายามทำซ้ำๆ จะเห็นชัดและเห็นธรรมได้ละเอียด

กำลังเดินจะไปไหนรู้ เดินเร็ว ช้า หยุด ขึ้น ลง รู้ปวดเมื่อยสบาย ร้อน เย็น เปียก ขรุขระ ร้อนอะไร ก็ให้กำหนดรู้ตามนั้น

กำลังทำงาน หยิบ ยก วาง รับ ส่ง ก้ม เงย เอื้อม ฯลฯ รู้กำลังดู เห็นอะไรรู้ จิตเป็นอย่างไรรู้ ยืน เดิน นั่ง นอนก็รู้อย่างนี้แหละ รู้ปัจจุบันขณะหนึ่งๆ แต่รู้ได้ตลอดสายในเรื่องนั้นๆ นี่คือ “ การเจริญสติในชีวิตประจำวัน ”



การเจริญสติ หากมีเวลาว่าง ควรทำซ้ำๆ ยิ่งซ้ำยิ่งละเอียด คอยจับอาการเคลื่อนไหวของร่างกายให้ละเอียดได้เท่าใดยิ่งดีเท่านั้น มันจะเห็นชัดเห็นจริง และปัญญาที่เกิดขึ้นจะรู้เท่าทัน ทั้งคม และปล่อยวางอะไรได้รวดเร็วมาก

การเจริญสติไม่จำกัดสถานที่ทางภายนอก ทำได้ทุกเวลานาที เพราะใช้ความรู้สึกตัวเป็นผู้ทำ ใช้ร่างกายเป็นสถานที่ในการทำต่างหาก ทำอยู่ภายในใจเป็นส่วนสำคัญ สิ่งภายนอกเป็นส่วนประกอบเท่านั้น

## ระยะที่ ๒ เมื่อจับสติได้แล้วชำนาญแล้ว

มีโอกาสควรพิจารณาตามการกระทำนั้นๆ อีกครั้งว่า จิตสั่งให้ทำอะไรบ้าง ทำอย่างไร ถ้าจับเป็นแล้วสนุกมาก ความจริงแท้การปฏิบัติธรรมนั้นถ้าจับดู จับเป็น กลับเป็นเรื่องสนุกเสียอีก มิใช่เป็นสิ่งที่ยากจนทำไม่ได้ ดังที่คนทั่วไปเข้าใจ มิใช่ต้องไปทำเฉพาะที่นั่น ที่นี้ ที่วัดนั้น วัดนี้ สำคัญต้องตั้งใจทำจริงๆ ทำเสมอๆ ถึงจะได้ผล อย่าท้อถอย การคิดมากไม่เกิดประโยชน์แต่กลับเป็นโทษ คือทุกข์หนักยิ่งกว่าเดิมเสียอีก ต้องเข้าใจตัวนี้อีกที มันเป็นตัวเพิ่มทุกข์ หากไม่รู้เท่าทันมันนั่นเอง

ธรรมะแท้ๆ มิใช่การหนีโลก หนีหน้าที่ เพียงแต่ขณะที่ยังทำใจไม่ได้ จิตย่อมเป็นทุกข์ ดังนั้น การได้อยู่กับสิ่งแวดล้อมที่สงบ ในบางครั้งก็ช่วยได้มาก เมื่ออินทรีย์คือกำลังของเรายังอ่อนอยู่ เท่านั้นเอง เพราะการเจตผัสสน้อย ทุกข์ก็น้อย แต่ในที่สุด เราจะต้องอยู่ได้ในทุกที่ด้วยจิตสงบ ที่สงบจิตก็สงบ ที่ไม่สงบจิตก็ไม่สงบ วุ่นนอก



ไม่วุ่นใน จังหวะใช้ของจริง

ดังนั้น ในบางบุคคลที่ไม่มีโอกาสปลีกได้ เราก็อาศัยการทำสติรู้  
อยู่กับงาน อันเป็นสมาธิตื่นตัวไปก่อน ดังที่ได้อธิบายมานั้นแหละ ทำไป  
เรื่อยๆ ก่อน ทางทำได้ยังมีอยู่ เมื่อรู้แล้วอย่าได้ท้อแท้ท้อถอยจนหมด  
กำลังใจอยู่เลย จงรีบทำเถิด แล้วผลก็จะเกิดขึ้นมาให้รู้เอง หากทำจริง  
ทำถึง

### ระยะที่ ๓ น้อมให้เกิดปัญญา

ให้เฝ้าดูพระไตรลักษณ์อยู่เสมอ คือเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ในทุก  
เรื่องที่เกิดขึ้น ในทุกสิ่งที่รู้เห็น คอยกำหนดดูซ้ำๆ เท่าที่จะทำได้ เราทุกข์  
เพราะจิตเป็นทาสอารมณ์ จิตอยู่ใต้อารมณ์ “หากจิตอยู่เหนืออารมณ์”  
ทุกข์จะไม่สามารถเกิดขึ้นในจิตได้เลย

สมาธิจริงๆ มิใช่หมายถึงการนั่งหลับตา แต่หมายถึง ความปกติ  
ของจิต คือจิตที่ตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์เดียวจริงๆ ไม่มีอดีตและอนาคตเลย  
มีแต่ปัจจุบันเท่านั้นที่รู้อยู่ จิตที่ตั้งมั่นอยู่กับปัจจุบันตลอดเวลาย่อมจะสงบ  
ปกติเป็นหนึ่ง ความเป็นหนึ่งของจิตนี้แหละเรียกว่าสมาธิ

สมาธิ คือ ความสงบ หนักแน่น มั่นคง ไม่หวั่นไหว ไม่ยินดียินร้าย  
ใดๆ ต่อทุกผัสสะที่เกิดขึ้น ทั้งสัมผัสและหลับตา จิตนั้นจะมีแต่ความปกติ  
รู้ ตื่น ทั้งกาย ใจ ตลอดเวลา ไม่ได้หมายถึง การนั่งหลับตา แต่หมายถึง  
จิตปัจจุบันหรือจิตหนึ่งเท่านั้น

สมาธิเกิดขึ้นได้อย่างไร สมาธิจะเกิดขึ้นได้ต่อเมื่อจิตนั้นไม่มีเรื่อง  
ของอดีตที่ผ่านมาให้ยึดถือ หมายถึงนั้น และเรื่องของอนาคตที่ยังมาไม่ถึงให้  
ทุกข์กังวล มีแต่ “รู้” อยู่กับปัจจุบันที่เกิดขึ้นตลอดเวลาเท่านั้น แล้ว

ปล่อยไปๆ จงพยายามรู้สึกตัวในขณะที่ปัจจุบันนั้น ให้ได้ว่า ขณะนี้ กำลังทำอะไรอยู่ แต่รู้เบาๆเท่านั้น แล้วก็ปล่อยไป จับแต่ตัวปัจจุบัน ที่เกิดขึ้น ซึ่งมันจะเกิดเร็วมาก ต้องตั้งใจเฝ้ากำหนดดูจริงๆ จึงจะเห็น และจับได้ มันจะเกิดขึ้นทางอายตนะ ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กายและ ใจของตนตลอดเวลา สุดท้ายจะเกิดตรงไหนก่อนเท่านั้น ไม่ตายตัว เสมอไป

ให้พยายามรู้สึกตัวต่อความรู้สึกที่เกิดขึ้นในปัจจุบันทั้งกายใจ ให้ได้ ให้ทันความรู้สึกตัว อันนี้แหละ เรียกว่า “สติ” ต้องฝึกมากๆ เพราะสติตัวนี้ คือแม่ทัพใหญ่ในกองทัพธรรม ถ้ามีสติ คือ ความรู้สึก ตัวนี้ให้มากๆ สมาธิก็จะเกิดขึ้นมาเอง เพราะ สติตัวนี้จะเกิดขึ้นได้ใน ปัจจุบันเท่านั้น เมื่อจิตรู้แต่ปัจจุบัน แน่นอน มันย่อมจะเป็นอารมณ์ เดียว คือ สมาธินั่นเอง ดังนั้น ตัวสมาธิแท้ๆ จะเกิดขึ้นแต่ในปัจจุบัน เท่านั้น

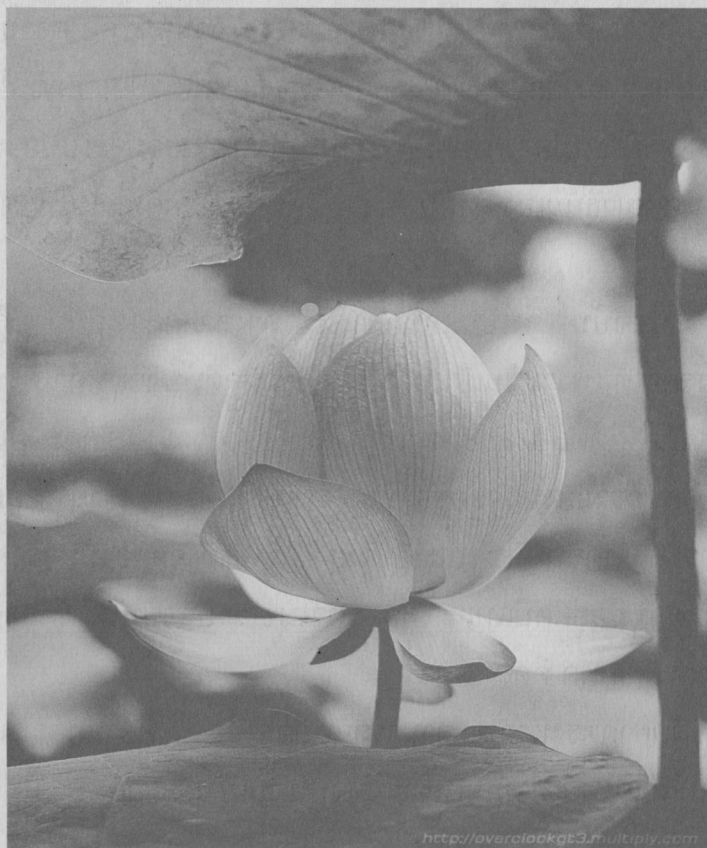
“ปัจจุบัน” จึงเป็นแกนกลางหรือทางสายกลาง สัมมาปฏิบัติ หรือมรรคก็ได้ เพราะมันเป็นทางแห่งความหลุดพ้นจริงๆ ถ้าใครทำได้ จับปัจจุบันให้ได้ตลอดสายเท่านั้น ศีล คือ ความปกติก็จะอยู่ในนั้น สมาธิ คือ ความสงบก็จะอยู่ในนั้น หากสติเต็มรอบจริงๆ ปัญญา ก็สามารถจะเกิดขึ้นได้ในขณะนั้นด้วย ถ้าทำถึงจุดของมันจริงๆหลัก หรือเคล็ดลับมีอยู่แค่หนึ่งแหละ คือ รู้ตัวในขณะที่ปัจจุบันให้ได้ตลอดสาย ทุกการกระทำ พูด คิด

มันยากตรงที่ว่า จะสามารถจับปัจจุบัน ( คือรู้สึกตัวในขณะที่ ปัจจุบัน)ได้แค่ไหนเท่านั้น เพราะปัจจุบันนั้นเกิดเร็วมาก หากไม่ตั้งใจ



จริงๆ แล้วจะไม่สามารถจับมันได้เลย และส่วนมากมักจะลื่นในการกำหนด  
รู้ คือเฟลोनั่นเอง จึงไม่ได้ผลต่อการปฏิบัติ

“ทุกขณะปัจจุบัน” จะเป็นจุดเริ่มต้นของการกระทำ หากเป็นสิ่งที่  
ดีก็ทำไป อย่าได้ท้อถอยต่ออุปสรรคต่างๆ อนาคตก็เช่นกัน เราสามารถ  
คิดได้ ตั้งใจไว้ได้ แต่เราต้องพร้อมที่จะยอมรับความเป็นจริงในผลของมัน  
ด้วยว่า มันจะไม่แน่นอนเสมอไป มันจะไม่สมหวังเสมอไป ยากนักที่หมาย  
มั่นได้ เพราะมันไม่เที่ยง บางครั้งก็ได้ บางครั้งก็ไม่ได้ จงยอมรับความจริง  
ในข้อนี้เสีย แล้ว เตรียมจิต เตรียมใจไว้ให้พร้อมต่อสิ่งที่เกิดขึ้น





# วิธีกำหนดสติ...ขณะนั่งภาวนา



## ดูลมหายใจ (อิริยาบถนั่ง)

ให้ทำตัวให้สบายๆ ด้วยการมีสติ และรู้เบาๆ หมายถึง ให้ค่อยๆ นั่งดูลมหายใจก่อน ดูจนเห็นชัดจริงๆ แล้วค่อยๆ กำหนดตามรู้นั้น เข้าก็รู้ ออกก็รู้ อย่ากำหนดก่อน ให้เห็นลม รู้ลม ถ้ากำหนดก่อน จะเป็นการไปสั่งลม ไปบังคับลม มันไม่เป็นไปตามธรรมชาติ คือ มันผิดปกติแล้วนั่นเอง

ดังนั้นการปฏิบัติธรรม ให้เราเป็นเพียงผู้ดู ผู้รู้ ผู้เห็น ก็พอ คือ ค่อยๆ เฝ้าสังเกตดูลมหายใจว่า ขณะนี้มันเป็นอย่างไร ลมมันกำลังเข้า หรือออก เหมือนการแอบดูลมหายใจว่า มันทำงานอย่างไรนั่นเอง หาก จดจ้อง คือ ตั้งใจมากเกินไปจนเกิดการเกร็งตัว มันก็จะไม่เห็นและจับไม่ได้ ไม่มีลมให้จับ

แท้จริง การกำหนดสติ มันเป็นเพียงลักษณะของอาการที่ตระรู้เบาๆ เท่านั้นเอง คือรู้ปล่อย รู้ปล่อยสบายๆ เมื่อเห็นลมชัดจริงๆ แล้วก็ให้กำหนดรู้ตามลมที่เห็นอยู่ในขณะปัจจุบันนั้น คือเข้าก็รู้ ออกก็รู้ ลมมันเป็นอย่างไร สั้น ยาว ก็ให้กำหนดรู้ตามนั้นเท่านั้น พอตัวรู้ชัดอยู่กับ ปัจจุบันตลอดสาย ไม่วิ่งไปเรื่องอดีต ไม่วิ่งไปเรื่องอนาคตแล้ว ผลก็เกิดเป็นสมาธิ

ศีล คือ ความสะอาด สว่าง สงบ

ศีล มิได้อยู่ที่วัด ที่พระ ที่คนนั้น คนนี้



ศีล อยู่ที่ใจ เกิดที่ใจ รู้ที่ใจ ทำที่ใจ

หมายถึง ใจใคร่ก็ใจมัน ที่ต้องทำตนเอง

**บุคคลใดมีจิตใจสะอาด** คือ มีความบริสุทธิ์ใจ จรงใจอยู่

เสมอ ทุกการกระทำ พูด คิด

**บุคคลใดมีจิตใจสว่าง** คือ จิตใจมีปัญญา รู้ดี รู้ชั่ว รู้ถึงอก  
เขา อกเรา จริงๆ แล้วจิตนั้นจะไม่กล้าทำความชั่วแม้แต่ชนิดเดียว  
เพราะจิตนั้นมีหิริโอตตัปปะ คือ ความละอายและความเกรงกลัวต่อ  
บาปรักษาอยู่

**บุคคลใดมีจิตใจสงบ** คือ จิตใจมีหิริโอตตัปปะ รักษาอยู่  
แล้ว กาย วาจา ใจ นั้นก็สงบเป็นปกติ จะไม่สามารถทำบาปได้เลย  
หมายถึงเบียดเบียนใครไม่ได้เลย นี่แหละ “ศีล”

ศีล คือ กาย วาจา ใจที่สงบจากบาปนั่นแหละ สรุปลงให้เข้าใจ  
ง่ายๆ ว่าศีลแท้จริง คือความปกติ ของกาย วาจา ใจนั่นเอง ท่านจึง  
เปรียบศีลว่าเหมือนกับ “ศิลา” คือ หนักแน่น มันคงไม่หวั่นไหว  
ต่อกิเลสต่างๆ เป็นปกติอยู่ตลอดเวลา

ศีลข้อที่ ๑ ห้ามฆ่าสัตว์ คือ การทำลายชีวิตเขาให้ตายให้ล่วงไป

ศีลข้อที่ ๒ ห้ามลักทรัพย์ คือ การขโมยเอาสิ่งของที่เจ้าของเขา  
มิได้อนุญาต

ศีลข้อที่ ๓ ห้ามประพฤติดนินทา คือ ห้ามยุ่งเกี่ยวล่วง

เกินทางชู้สาว ลูก สามี หรือ ภรรยาที่เขาเป็นเจ้าของ

ศีลข้อที่ ๔ ห้ามพูดปด ห้ามโกหก

ศีลข้อที่ ๕ ห้ามดื่มมึนเมา ของเมา หรือสิ่งเสพติดต่างๆ

ในทางธรรม การปฏิบัตินั้นจะเน้น “ ใจบริสุทธิ์ ” เป็นสิ่งสำคัญบุคคลใดมีความบริสุทธิ์ใจมาก บริสุทธิ์ใจจริงๆ ทุกการกระทำ พุทธคิด บุคคลนั้นจะเห็นธรรมเร็ว เห็นธรรมก่อน บรรลุธรรมก่อน

ทางกาย ให้ทำทุกสิ่งทุกอย่างด้วยความบริสุทธิ์ใจจริงๆ

ทางวาจา ก็ให้พูดอะไร ด้วยความจริงใจปรารถนาดี มีเมตตาจริงๆ อันเกิดจากความบริสุทธิ์ใจเท่านั้น

ทางใจ ก็ทำด้วยความบริสุทธิ์ใจ จริงใจ มีแต่ความเมตตาปรารถนาดีต่อทุกชีวิต ไม่คิดเบียดเบียนใคร ไม่มีอกุศลจิตเกิดขึ้น แม้แต่นิดเดียว

พระพุทธองค์จึงตรัสว่า “ จิตเดิมแท้ประภัสสร ” คือ จิตเดิมแท้บริสุทธิ์หากใครได้สัมผัสได้ผล มันเป็นจิตที่งามจริงใจ มีแต่ความเมตตาที่บริสุทธิ์ ปราศจากความพยาบาทอาฆาตร้าย มีแต่ให้ และเมตตาปรารถนาดี พร้อมที่จะให้อภัยอยู่เสมอ แม้ใครจะคิดร้าย ทำร้ายแค่ไหน ก็ไม่มีความพยาบาทตอบ กลับมีความสงสารอย่างมาก เสียด้วยซ้ำต่อทุกซ์ที่เขา กำลังทำ กำลังมีอยู่ จิตกลับคิดอยากช่วยให้เขาออกจากทุกข์เหล่านั้นอีก แปลกมาก ไม่คิดโต้ตอบทำร้ายกลับคิดช่วยอย่างเดียวเท่านั้น เท่าที่จะทำได้ หากทำไม่ได้ก็ไม่ทุกข์ใจ ปล่อยผ่านไป เป็นเช่นนี้แหละ

พุทธะ แปลว่า “ รู้ ” ศาสนา แปลว่า “ ทางรอด ” พุทธศาสนา จึงแปลว่า รู้ทางรอด และรู้แล้วต้องรอดพ้นจากทุกข์ได้จริงๆ ด้วยจึงจะใช่

ส่วน พุทธโธ แปลว่า “ รู้ ” แล้วก็ “ ตื่น ” ในความหมดตัวหมดตน



เป็นอิสระและเบิกบาน ไม่มีทุกข์เลยจริงๆ ทางจิตใจ

ศิลปินควรใช้อย่างไร นักปฏิบัติธรรมส่วนมากรู้ศีล แต่ยังใช้ศีลไม่เป็น ยังไม่เข้าใจในจุดหมายของมัน ว่าทำเพื่อทำอะไรในความจริงแท้ จึงหลงติด หลงยึดถือ จนกลายเป็นการแบกศีลไปก็มี ปฏิบัติแล้วกลับติดข้องยึดถือ เกิดตัวเกิดตนมากขึ้นกว่าเดิมอีก จิตยังติดข้องไม่ปกติ นั้นยังมีใช้ ยังเป็นการหลงอยู่ ธรรมเป็นเรื่องละเอียดลึกซึ้งมาก ประมาทไม่ได้ ต้องระมัดระวังจริงๆ พระพุทธองค์จึงตรัสย้ำก่อนที่จะเสด็จดับขันธว่า “ท่านทั้งหลาย จงทำความไม่ประมาทให้ถึงพร้อมเถิด” นี่คือ พระวาจาที่ตรัสสั่งสอนไว้เป็นครั้งสุดท้ายด้วยพระเมตตาอันหาที่สุดมิได้ก่อนจากไป

จิตที่ยึดอดีต ก็เป็นทุกข์

จิตที่ยึดอนาคต ก็เป็นทุกข์

มีแต่จิตที่ดำรงรู้เท่าทันอยู่กับปัจจุบัน

ที่เกิดแล้วไม่ยึดเท่านั้น ที่จะไม่ทุกข์

พุทธศาสนา เป็นเรื่องที่ทำมาให้เป็นสุขจนได้ว่า ทุกข์ทางใจนั้นหนได้พ้น ด้วยการรักษาใจของตนให้บริสุทธิ์ผ่องใสอยู่เสมอเท่านั้นเอง ความบริสุทธิ์ผ่องใสของใจนี้แหละ ที่เรียกว่าพรหมจรรย์ หลักของพุทธศาสนานั้นเน้นถึงเรื่องจิตใจเป็นสำคัญ คือ ความพ้นทุกข์ทางใจในขณะปัจจุบันนี้แหละ

พุทธศาสนา มิใช่การมุ่งเพื่อเทพ เพื่อสวรรค์ชั้นนั้น ชั้นนี้ หรืออะไรทั้งสิ้น มิใช่เพื่อยึดอดีต เช่น การระลึกชาติได้ หรือหมั่นในอนาคต เช่น การทำนายดูดวงชะตาราศี วันหน้า ปีหน้า เดือนหน้า ที่



เป็นอนาคตหรือชาติหน้าเป็นต้น

แต่พุทธศาสนาเป็นเรื่องของปัจจุบัน ซึ่งสามารถทำให้มาพิสูจน์ผลได้ทุกคน ทุกเวลา ทุกสถานที่ ทุกเพศวัย ทุกชั้นวรรณะ ด้วยการทำจริงๆ ขณะที่รู้นี้แหละ ทำเมื่อไรก็รู้เมื่อนั้น ใครทำใครรู้ ซึ่งจะทำให้กันมิได้เพราะเป็นของเฉพาะตน

พระพุทธองค์จึงตรัสว่า “ ดี ชั่ว สุข ทุกข์ และ ความผันทุกข ย่อมมีใจเป็นแดนเกิด มีใจเป็นใหญ่มีใจเป็นประธาน ทุกอย่างเกิดขึ้นได้ด้วยใจ ” ท่านจึงให้อวาทที่เป็นหลักให้เข้าใจง่าย ๆ และสั้น ๆ ว่า

๑.ให้ละชั่ว สิ่งไหนที่เป็นความไม่ดี เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ทั้งตนเองและผู้อื่น เมื่อรู้แล้วให้เว้นเสีย อย่าทำ

๒.ให้ประพฤติดี สิ่งไหนที่เป็นคุณความดี มีประโยชน์เพื่อความสันติสุขทั้งตนเองและผู้อื่นแล้ว ให้พยายามทำอยู่เสมอ อย่าทอดทิ้งต่อการทำความดี และ การทำความดี ย่อมมีอุปสรรคบ้างเป็นธรรมดา อย่าท้อถอย

๓.เมื่อทำแล้วให้ปล่อยวางทางใจด้วย คือ ให้พยายามระวัง และ รักษาใจของตน ให้บริสุทธิ์ผ่องใสอยู่เสมอตลอดเวลา อย่าให้ความเศร้าหมองเกิดขึ้นในจิตใจแม้แต่นิดเดียว เช่น เมื่อทำความดีแล้ว หากถูกขมกี้ย่ำหลง หากถูกมองเป็นความไม่ดีก็อย่าได้เสียใจ พยายามรักษาจิตของตนไว้ อย่าให้เกิดทุกข์ อย่าให้เศร้าหมอง เพราะดีแท้อยู่ในจิตที่ไม่เสียใจต่างหาก

ต้องอาศัยความตั้งใจในการทำ คือ มีการระลึกอยู่เสมอ คอยระมัดระวังตนเองอยู่เสมอ ทุกการกระทำพุดคิด ว่าการทำอย่างนี้แล้ว “ผล” ที่ออกมานั้น เป็นอย่างไร เป็นคุณ หรือ โทษต่อตนเอง และผู้อื่น

พิจารณาหาเหตุและผลของมันว่าเกิดจากอะไร คิดก่อนทำ หากเป็น  
ทุกข์โทษ เมื่อรู้แล้วควรรีบแก้ไขและระมัดระวังไม่ให้เกิดขึ้นได้อีก

**ทบทวน :** การเฝ้าดูปัจจุบันของการกระทำทั้งกายและใจ ว่า  
มันเป็นอย่างไร คือ รู้เฉพาะสิ่งที่กำลังจะเกิดขึ้น รู้ว่าขณะนี้เรากำลัง  
จะทำอะไร (รู้ก่อนทำ) เช่น รู้ว่าเรากำลังจะอ่านหนังสือ และ รู้การ  
กระทำของตนในขณะที่กำลังทำอยู่ด้วยว่าทำอย่างไร รู้ว่ากำลังจับ  
หนังสือ กำลังเปิดหนังสือ กำลังอ่านเรื่องอะไร ก็ “รู้” และทำความเข้าใจ  
จนกระทั่งอ่านเสร็จ ก็รู้ว่าจบแล้ว คือรู้ก่อนทำ ขณะทำ  
จนกระทั่งทำสำเร็จ และจิตที่ยึดอดีตก็เป็นทุกข์ จิตที่ยึดอนาคตก็  
เป็นทุกข์ มีแต่จิตที่ดำรงรู้เท่าทันอยู่กับปัจจุบันที่เกิดแล้วไม่ยึด  
เท่านั้นที่จะไม่ทุกข์

ข้อสรุปของการปฏิบัตินั้น เมื่อปฏิบัติไปแล้วหากย้อนออกมา  
ทบทวนดูทางผ่านของตน จะเห็นว่ามันมาตรงกับอริยมรรคมีองค์ ๘  
หรือ “มรรค ๘” จริงมันจะเป็นไปเองทั้งหมดตามวิถีทางของมันอย่าง  
อัศจรรย์ แม้จะไม่เคยเรียนรู้พระธรรมมาก่อนก็ตาม แต่ธรรมภายใน  
จะสอนจะพาไปเองโดยไม่รู้ตัว คือ จิตสอนจิต ที่เรียกว่า “ความรู้สึก”  
ได้แก่

- |                  |   |
|------------------|---|
| ๑. สัมมาทิฐิ     | (ความเห็นชอบ)   |
| ๒. สัมมาสังกัปปะ | (ความดำริชอบ)   |
| ๓. สัมมาวาจา     | (การพูดที่เป็นไปเพื่อออกจากทุกข์)                         |
| ๔. สัมมากัมมันตะ | (การกระทำที่บริสุทธิ์ ทั้ง กาย วาจา ใจ)                   |
| ๕. สัมมาอาชีวะ   | (การดำรงชีวิตที่สุจริต ไม่เบียดเบียน<br>ใครให้เกิดทุกข์ ) |

๖.สัมมาวายามะ (ความเพียรที่ถูกต้องด้วยธรรม)

๗.สัมมาสติ (สติที่เป็นธรรม คือ ความรู้ตื่น และ  
เบิกบานในจิต )

๘.สัมมาสมาธิ (จิตตั้งมั่นด้วยธรรมตลอดสาย)

หากทำจนครบองค์ ๘ คือ เต็มรอบจริงแล้ว ตัวปัญญาแท้จะเกิดขึ้นเองโดยอัตโนมัติ อันจะเรียกชื่อ “วิปัสสนา” การเห็นแจ้งหรือจะเรียกว่า “โลกะวิทู” คือ รู้โลกอย่างแจ่มแจ้ง ก็ได้

มันจะรู้หมดว่า อะไรจริง อะไรไม่จริง และมันก็ไม่ยึดทั้งจริงและไม่จริงของอารมณ์โลกด้วย มันอยู่เหนืออารมณ์ทั้งของตนเองและผู้อื่น อยู่กับโลกที่ไม่หลงโลก อยู่กับธรรมที่ไม่หลงธรรม “เหนือโลกเหนือธรรม” รู้อารมณ์แต่ไม่ยึดอารมณ์ จิตนั้นจึงอิสระสบายจริงๆ และไม่ตกเป็นทาสของอะไรอีกต่อไป

อดีตเราใจร้ายมากๆเลย โดยไม่รู้สึกรู้สีกว่ากำลังทำร้ายตัวเอง อยู่ สนใจแต่กายมองข้ามจิตใจของตนเอง ศาสน์วิธีการเรียนรู้ดูใจ เป็นศาสนาใหม่ในโลก ที่ยังไม่มีใครนำมาสอนให้ได้เรียนรู้กัน พระพุทธเจ้าเป็นเจ้าของศาสนาแห่งความรู้นี้ เป็นผู้นำมาสอนพวกเราให้ได้เรียนรู้ พอดูใจได้ ดูใจทัน ก็จะเห็นว่า เป็นความมหัศจรรย์แห่งใจ เป็นอย่างมาก

พระพุทธองค์ตรัสว่า

“ผู้ใดปรารถนาอุปภูฏากเราตถาคต  
ผู้นั้นพึงอุปภูฏากภิกษุใช้เถิด”





# มะเร็ง คือ โรคกรรมของข้าพเจ้า

(นางคนึงนิต ทิสาระ)



ข้าพเจ้าขอฝากข้อคิดให้ท่านผู้ที่มาในงานศพของข้าพเจ้าครั้งนี้ ได้รับข้อคิดเป็นที่ดีๆ ที่เป็นประโยชน์แก่ท่านเอาไว้ออก เอาไว้สอนตัวเองเวลามีความทุกข์หนัก จะเป็นทุกข์ทางกายหรือทุกข์ทางใจที่เกิดขึ้นให้ท่านหันหน้าเข้าหาธรรมศึกษาธรรมะ ธรรมะเท่านั้นที่จะช่วยท่านได้ ตัวข้าพเจ้าเอง ก็เอาธรรมะของพระพุทธเจ้า เข้ามาใช้ในชีวิตประจำวัน เจ้ามะเร็งคอยจะเอาชีวิตของข้าพเจ้าตลอดเวลา เป็นระยะเวลาสิบกว่าปีแล้วว่าเจ้ากาฝากเนื้อร้ายอยู่ในตัวของข้าพเจ้า เจ้ามะเร็งนี้มันไม่ได้อยู่เฉยๆมันจะแพร่กระจายไปทั่วร่างกาย ข้าพเจ้าต่อสู้กับเจ้ามะเร็งด้วยใจ ด้วยยาของหมอ โดยไม่ต้องไปเป็นทุกข์กับมัน สิ่งไหนจะเกิดมันก็ต้องเกิด เราเป็นผู้ที่กรรมมันมาให้เราต้องได้ผลของกรรมเพราะมันมีเหตุมาก่อนมันก็ต้องมีผล ถึงข้าพเจ้าจะปฏิบัติใจปฏิบัติกายอย่างไร มันก็ไม่พ้นกรรม แต่สิ่งที่ได้คือ ใจที่เข้มแข็ง ใจที่เข้มแข็งไม่กลัวความตาย บอกกับตัวเองว่า กลัวก็ตาย ไม่กลัวก็ตาย เราต้องอยู่กับมันได้ มะเร็งเป็นแล้วมิใช่จะตายในทันที มันใช้เวลาทรมาณเราก่อน ก็ดินะที่มันมาเลี้ยงๆเราก่อนให้เราได้รับทุกขเวทนาก่อน ถ้ามันมายังเราตายก่อน เราก็คงไม่ได้รู้ทุกข์ และ ก็ไม่รู้ธรรมะในกาย ธรรมะในใจ มิใช่บอกว่ามันไม่เจ็บ



มันไม่มีความทุกข์ มันไม่ได้ทรمانนะ แต่จริงๆ แล้วมันก็ทุกข์ มันก็ทรمان แต่จะอย่างไร ให้มันทุกข์น้อยลงและลดลง จะว่าไม่ได้มีทุกข์เลย มันก็เป็นไปไม่ได้ เพราะมันมีกายอยู่ มีจิตใจอาศัยกายกัน อยู่ มันก็ย่อมรู้ว่ามันเจ็บมันปวด แต่เรามีวิธีบอก วิธีถามตัวเองว่า ที่มันเจ็บ ที่มันปวดอยู่นี้ มันเป็นตัวเราหรือเปล่า พระพุทธเจ้าท่านบอกว่า ท่านสอนธรรมะ ธรรมชาติหรือธรรมชาติ ตัวเราเกิดจากธาตุทั้งสี่ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ รวมกัน จึงเป็นรูปร่าง หล่อเลี้ยงด้วยอาหารจากธรรมชาติ มีดวงจิตหรือดวงวิญญาณมาเป็นผู้อาศัย เราไม่ควรถือว่ารูปร่างนี้เป็นเรา เป็นของของเรา ถ้าเป็นเรา เราก็คงไม่ต้องป่วยเป็นมะเร็ง เราคงจะห้ามมันได้และเลือกเป็นเลือกตายได้

ในขณะที่ข้าพเจ้านั่งเขียนหนังสือเล่มนี้อยู่ ข้าพเจ้าก็ปวดหัวปวดลำคอ แน่นหน้าท้อง หน้าอก เชื้อมันแพร่กระจายไปตามลำตัว เป็นก้อนเล็กๆตามหน้าท้อง หน้าอก เราก็ได้แต่ดู ได้แต่รู้ ได้แต่ถามตัวเองว่าที่เจ้าเป็นอยู่นี้มันปวดทุกวันหรือไม่ ตัวรู้ ตัวดู มันก็บอกว่าไม่ทุกวัน เดียวมันก็ปวด ประเดี๋ยวมันก็หาย เราจึงรู้ว่ามันไม่เที่ยงแท้และยั่งยืน จะบอกกับตัวเองว่า อย่าไปเป็นทุกข์กับมันเลย มันไม่มีอะไรตั้งอยู่ได้นาน สิ่งสำคัญคือจิตหรือใจเรามากกว่า กายป่วยใจอย่าป่วย กายกับจิตหรือใจเป็นคนละอัน จิตหรือใจไม่มีตัวตน ไม่มีรูปร่างเป็นธาตุ ถ้าเอากายกับจิตมารวมกัน มันพากันป่วยทั้งกายไปทั้งจิต กายส่วนกาย จิตก็ส่วนจิต ถ้าจิตป่วยแล้วไม่ดี

เรื่องของจิตและใจ มันอาจจะเป็นเรื่องที่ซับซ้อนไปหน่อย



ต้องฝึกฝนต้องอบรมจิต ถ้าศึกษาและปฏิบัติ ก็จะทำให้ตัวเองออกจาก  
ทุกข์โดยไม่ทุกข์ ทุกข์มีไว้ให้ดู ทุกข์มีไว้ให้เอาใส่ตัว ผู้ใดเห็นทุกข์  
ผู้นั้นเห็นธรรม ทุกข์มีประโยชน์ แล้วแต่ละคนจะมองทุกข์เป็นอย่างไร  
มองในมุมไหน ส่วนตัวของข้าพเจ้า มองในมุมที่ดี ดีที่ได้รู้ทุกข์ ถ้าไม่  
ทุกข์ ไม่เห็นทุกข์ ก็ไม่เห็นธรรม ธรรมทั้งหลายทุกข์ทั้งหลายเกิดจาก  
เหตุ ผู้ที่จะพาเราออกจากทุกข์ได้ก็มีแต่ตัวเราเองเท่านั้น เทพเทวดา  
องค์ใดก็ช่วยไม่ได้ พระองค์ใดก็ช่วยไม่ได้ ฟังไม่ได้ ตัวเราเท่านั้นที่ฟัง  
ได้และช่วยตัวเองได้ นอกนั้นไม่มี ตนเป็นที่พึ่งแห่งตน ครูบาอาจารย์  
ท่านผู้รู้ทั้งหลายท่านก็ได้แต่ช่วยชี้ทางให้เท่านั้น

ส่วนตัวข้าพเจ้าได้ไปฝึกปฏิบัติ สติปัฏฐาน ๔ กับ พ่ออาจารย์  
ทันต มุลเครือคำ สำนักหมื่นครั้น และได้ไปฝึกที่สำนักสุสานไตรลักษณ์  
ประตุมา ไปหลายสำนัก ไปหลายที่ สุดท้ายก็หาพบได้ หาได้ที่ตัวเรานี่เอง  
อันนี้ข้าพเจ้าขอฝาก ๓ ดี ให้ท่านได้ลองทำดี

ดีที่ ๑ คิดดี

ดีที่ ๒ พูดดี

ดีที่ ๓ ทำดี

สาม ด. นี้ ถ้าเอาไปปฏิบัติแล้ว จะเป็นที่ยรักของมนุษย์ เทวดา  
และสัตว์ทั้งหลาย

เรื่องที่เป็นประสบการณ์ของตัวข้าพเจ้า ไปที่ไหนๆ มีคนรัก มี  
คนเมตตา มีคนให้กินตลอด แม้แต่ผีสงายังไม่หลอก ไปปฏิบัติธรรมที่  
ป่าช้าร่องสามดวง ก็มีหมามานอนเป็นเพื่อนข้างๆ กลด เราจะไปห้องน้ำ  
มันก็เดินไปเป็นเพื่อน ไปปฏิบัติที่สุสานไตรลักษณ์ประตุมา ก็มีแมวมา

นอนรอบๆกลด ไปบนดอยม่อนพระยาแช่อีกสามสี่ครั้ง ไปม่อนป่า  
ลาน ไปวัดพระธาตุบ่อส้ม บ้านสา อำเภอแจ้ห่ม ไปในที่ต่างๆ  
ผีไม่มีหลอก ถ้าจะถามว่าไม่กลัวหรือ ก็รู้สึกอยู่บ้าง แต่เรามาฝึกจิต  
ฝึกใจ เรามาฝึกสมาธิเพื่อเอาไว้บอกไว้สอนตัวเองว่าสักวันหนึ่ง เรา  
ก็ต้องตายกลายเป็นผีเหมือนกับเขา เป็นขี้ฝุ่นขี้เถ้าอย่างเขา เราไป  
ป่าซำร่องสามดวง ไปกันห้าคนด้วยกัน มีผู้หญิง ๔ คน ผู้ชาย ๑ คน  
เราไปก็เป็นเวลาหัวค่ำ ใกล้เคียงแล้ว เราต่างก็ไปเลือกเอาบนเนินดิน  
เราก็เอาเชือกมามัดโยงกับต้นไม้ เอากลดเรียงกันเป็นแถว เราก็  
ปฏิบัติธรรมภาวนาเดิน นั่ง และสนทนาธรรมกันบ้างตามสมควร  
แล้วก็ปฏิบัติกันต่อจนรุ่งเช้า เราก็เก็บกลดเก็บเสื่อ พอยกเสื่อออก  
เท่านั้นแหละ อ้อ... ที่เรานั่งกันทั้งคืนนี้ เรานั่งขี้เถ้า นั่งกระดูกกัน  
ทั้งคืนจะถามว่าไปอยู่ป่าช้าไม่กลัวผีหลอกหรือ ก็คิดว่าเรามาดี เรา  
มาฝึกจิตใจ เรามาแผ่เมตตาให้เขา จะมีตอนไปห้องน้ำ ต้องเดิน  
ผ่านเตาเผาศพ มันก็รู้สึกหวาดๆ อยู่เหมือนกัน แต่ก็ก็มีเพื่อนเป็น  
เจ้าสี่ขาหมาเจ้าถิ่น เดินนำหน้าไปส่ง มันก็คงเห็นเราเป็นเพื่อน มี  
เพื่อนมาอยู่ด้วย มันก็คงดีใจ เราเข้าไปมันก็มาต้อนรับ กลางคืน  
มันก็มานอนอยู่ข้างๆ ด้วย เहांบ้าง ครางบ้างก็อุ่นใจ ก็มีผีตัวเอง  
ที่หลอกตัวเองเท่านั้น

ขอเล่าถึงการไป วัดพระธาตุบ่อส้ม บ้านสา ที่ต้องผ่าน  
หมู่บ้านผ่านป่าช้า เข้าไปในป่าประมาณ ๕ กิโลเมตรกว่าๆ จะอยู่เหนือ  
เขื่อนกิ่วลมขึ้นไป พอเราไปถึงวัดก็เกือบจะ๒ทุ่ม พระก็ทำวัตรเย็น  
เราก็ไปนั่งร่วมทำวัตรกับท่าน มีแม่ชีหนึ่ง มีพราหมณ์ผู้หญิง มี



พราหมณ์ผู้ชาย ๕-๖ คน พอทำวัตรเสร็จก็ขออนุญาตท่านไปนั่งในป่าไผ่  
ทางไปป่าไผ่ต้องเดินข้ามสะพานไม้ยาวพอสมควร ในป่าไผ่มีศาลาหลาย  
หลัง มีใหญ่บ้าง เล็กบ้าง ส่วนตัวข้าพเจ้าเลือกเอาหลังเล็กพอกางกลดได้  
มีแต่หลังคาไม่มีฝาซีกด้านเลย แต่ก็ถูกใจ เราแยกกันอยู่ เวลาเดินจงกลม  
เราก็จุดเทียนเดินกัน เราไปกันสามคน เป็นผู้หญิงสอง และ น้องผู้ชาย  
หนึ่งคน สหายธรรมคนนี้รุ่นลูกเราเลย ที่เขาพาเราไป เพราะเขาได้เมีย  
เป็นคนบ้านสา เขาจึงรู้ที่ ปัจจุบันนี้ เขาก็อยู่ในตัวเมืองลำปางนี้แหละ  
หายากที่คนหนุ่มๆ จะมาปฏิบัติธรรม ที่เราปฏิบัติธรรมกันอยู่เป็นชายป่า  
ขายน้ำดูไม่มากนักแล้วเลย ถามว่าในป่านั้นเงียบไหม ไม่เงียบหรอก มีเสียง  
แมลงร้องกล่อมป่าอยู่ตลอด เสียงปลาตืดน้ำ เสียงกระโดดน้ำดังจ๋อมแจ๋ม  
ทั้งคืน ส่วนที่เงียบนั้นคือจิตใจเรา เราปฏิบัติธรรมจนถึงเที่ยงคืน น้อง  
ผู้ชายเขาก็นอนเอาแรง เพราะตอนเช้าเขาต้องตื่นไปบิณฑบาตกับพระ  
ก็เหลือแต่ป่าๆ กันสองคน เราก็ปฏิบัติกันไปจนถึงตีหนึ่งกว่าๆ เราก็พา  
กันพัก ดูท้องฟ้า ดูท้องป่า ดูขุนเขาและดูลำน้ำ จิตใจเรามันก็เบิกบาน  
จิตใจเราเป็นสุขมาก เรายืนคุยกันถึงข้อธรรม ธรรมชาติดอันสงบ และ  
บริสุทธิ์แห่งป่าและขุนเขาและแห่งใจเรา เรามาปฏิบัติธรรมกันทุกๆ ครั้ง  
จะไม่ซ้ำที่กัน จะเปลี่ยนที่ไปเรื่อยๆ บางครั้งก็ไปนั่งบนแพเอาเชือกยาวๆ  
ไปต่อผูกแพให้ลอยไปอยู่กลางแม่น้ำ เวลาเข้าฝั่ง หรือเวลาปวดท้องถ่าย  
หนักถ่ายเบา ก็สาวเชือกเข้าฝั่ง ความสุข ความสงบ หาซื้อไม่ได้นะไม่มีขาย  
ต้องแสวงหาเอาเอง ที่จริงความสงบมันก็อยู่ที่จิตใจเรา แต่เราไปเปลี่ยน  
สถานที่อยู่ที่สบายๆ มานาน ไปหาปลีกวิเวกไปหาที่ลำบากดู ไปอยู่กับ  
แสงเดือน แสงดาวเต็มท้องฟ้า สวยงามมาก อยากให้ไปสูดอากาศ



อันบริสุทธิ์ ตอนเช้าๆ จะออกเดินไปดุนกกระยางตามต้นไม้ ก็มี  
ออกหากินตามแม่น้ำก็มี ที่บ้านเราไม่มี ส่วนตัวข้าพเจ้าเป็นคนชอบ  
ธรรมชาติ ชอบปามันมีความสุขดี

ตอนไป ปฏิบัติธรรมที่วัดพระธาตุบ่อส้ม ครั้งที่สองไม่เหมือน  
อย่างที่ไปตอนครั้งแรก ตอนไปครั้งแรกมีความสุข มีความสงบเหมือน  
อยู่ในแดนสวรรค์ การปฏิบัติธรรมในป่าก็ดี ดีมากๆ แต่ไปครั้งที่สอง  
เหมือนอยู่ในแดนนรก มีความทุกข์เวทนาแสนสาหัสมากๆ ตอนนั่ง  
ปฏิบัติธรรม ครึ่งชั่วโมงแรกก็ไม่มีอะไร ที่เรานั่งปฏิบัติธรรมกันอยู่นั้น  
เป็นสถานที่เหมาะแก่การภาวนาบำเพ็ญจิตเป็นอย่างมาก เป็นลาน  
ธรรมมีพระพุทธรูปองค์ใหญ่หันหน้าไปทางแม่น้ำ กลางแม่น้ำมีศาลา  
มีพระพุทธรูปอยู่กลางน้ำ ลานธรรมไม่มีหลังคา เรานั่งตอนกลางคืน  
เย็นสบาย พระจันทร์สว่างสวยงาม มองเห็นภูเขาเป็นแนวยาวเหมือน  
ภาพวาดในเทพนิยายไม่มีผิด ตอนกลางคืนสวยงามมากๆ เลย แต่ใน  
คืนนั้น ในการปฏิบัติธรรมเหมือนนั่งอยู่ในนรก สำหรับข้าพเจ้าผู้ที่  
เจ้ากรรมนายเวรมันมาพบ มันมาทรมานเรา เรานั่งกันสามคนพอ  
ตอนหลังน้องผู้ชายก็ย้ายไปนั่งข้างล่าง ป้าๆสองคนก็อยู่บนลานธรรม  
พอเราเดินจงกลมกันเสร็จแล้วก็มานั่ง การนั่งครั้งนี้ เป็นการนั่งครั้งที่  
สองนั่งลงได้ไม่นาน ก็รู้สึกมีอะไรไต่ซา ก็กำหนดภาวนาว่า ไต่หนอๆ  
มันไต่ขึ้นตามลำตัวไต่ไปมันก็กัดไปด้วย เราก็กำหนดภาวนากัดหนอๆ  
กัดเจ็บมากๆ ต้องกำหนดเจ็บหนอๆ ทุกข์หนอๆ ไต่ขึ้นลำคอ ไต่หน้า  
กัดปาก เราคิดว่าถ้ามันเข้าหู เราจึงกำหนดยกมือขึ้นเอานิ้วมืออุดหูไว้  
แล้วก็ได้มาคิดว่าเรากลัวตายหรือนี่ จึงเอามือออกจากหู มันก็พากัน  
เดินเข้าหู ขึ้นหัวกัดจนแทบจะทนไม่ได้ อยากจะลุกถอดเสื้อผ้า

ถอดกางเกง ปิดมันไปให้หมด คิดว่าเราทำอะไรไม่ดีต่อสถานที่ คิดแล้ว  
ก็ไม่ได้ทำอะไร ทำอะไรเป็นสิ่งไม่ดี นี่เรานั่งต่อหน้าพระพุทธรูป เรายัง  
ได้รับทุกขกรรมมาถึงปานนี้ คิดจะเลิกทำแล้วไปนอน ตัวสติมันบอกว่า  
ถ้าเป็นเจ้ากรรมนายเวรของเราแล้ว ถึงเราจะหนีไปไหนมันก็หนีไม่พ้น  
อยู่ดี มันต้องตามเราไป ทุกที่ ทุกภพทุกชาติ เมื่อคิดได้ก็เลยทนไม่ลูก  
ปล่อยให้มันทำไปเรื่อยๆ ยอมตาย ถ้าเราตายไปตอนนั้นตายอย่างมีสติ  
มีสมาธิ ข้าพเจ้าเหนื่อย เหนื่อยมาก พลังกายหายไปหมด เหลือแต่  
ลมหายใจแผ่วๆ อยากให้ลมหายใจมันขาดไปเลย จะได้ไม่ทรมาน เรา  
ก็เลยได้แยก रूप แยกนาม นี่มันก็ดรูปเจ้า มันมิได้ก่จิตใจเจ้า อีกใจหนึ่ง  
ก็นึกถึงนาฬิกาเมื่อไหร่มันจะถึงเวลา เมื่อไหร่มันจะครบชั่วโมง สุดทน  
แล้วหนอ ขยับมือ ขยับตัวแล้ว นาฬิกาดังพอดีเลย ถามเพื่อนว่าไม่เป็น  
อะไรหรือ เพื่อนก็บอกว่า เกือบจะลูกแล้วเหมือนกัน ดูนานาฬิกาแล้วเหลือ  
ห้านาทีเลยทน แต่เขาโดนน้อยกว่าเรา แต่ตัวข้าพเจ้าโดนทั้งตัวรอยเขียว  
แดงไปหมด เอาไฟฉายส่องดู โอ้...กองทัพนวดงามมันมากินกล้วย เพราะ  
เอากล้วยไว้ข้างๆ ตัวและมีข้าวมีไข่ทอดอยู่ข้างหลังอีก เจ็บเสปไปทั้งตัว

ถามว่าโง่โหมที่ห้ามดมนักด ไม่โง่นะและก็ได้บ้าด้วย สุดแล้วแต่  
จะคิด ในสมัยพระพุทธกาล พุทธสาวกของพระพุทธเจ้า พระโมคัลลณะ  
ท่านก็ยอมให้โจรห้าร้อยทุบตีจนร่างแหลกเหลว ท่านหนีโจรแล้วท่านหนี  
ได้ แต่ท่านหนีหนีกรรมไม่ได้ หนีไม่พ้น สุดท้ายท่านจึงยอมให้โจร ทุบตี  
ท่าน แต่ถ้าท่านไม่ยอม กรรมนั้นก็ไม่ได้หมดไปจากท่าน ทุกอย่างมันมีที่มา  
และมีที่ไป มันมีเหตุมันก็ต้องมีผล ทำกรรมดีก็ย่อมได้รับผลดี ทำ  
กรรมไม่ดี ก็ต้องได้รับผลไม่ดี ในอดีตเราไม่รู้ที่เราไปทำกรรมอะไรไว้

ที่ตัวเราโดนกองทัพนกกัดกินมันก็มีเหตุ เหตุมีสองอย่าง คือ กลืนอาหารและเจ้ากรรมนายเวรของเรามาตามเอาคืน ตัวข้าพเจ้าได้เคยอธิษฐานจิตไว้ว่า หากข้าพเจ้ามีกรรมอันใดแล้ว ข้าพเจ้าขอชดใช้ในชาตินี้ให้หมด ชาตต่อไป ข้าพเจ้าจะไม่ขอเกิดอีกต่อไป การเกิดเป็นความทุกข์ เพราะฉะนั้นข้าพเจ้าจึงไม่อยากจะเกิดอีก มีสิ่งไหนก็จะเป็นทุกข์กับสิ่งนั้น ข้าพเจ้าจึงได้หันหน้าศึกษาธรรมโดยหาหนังสือธรรมะมาอ่าน มาปฏิบัติและหาครูบาอาจารย์ เพื่อต้องการจะออกจากทุกข์ ยิ่งทำก็ยิ่งทุกข์ ยิ่งทุกข์ก็ยิ่งทำ เพราะว่าปัญญาบารมี เรายังไม่เกิด การปฏิบัติของข้าพเจ้า ปฏิบัติมอภายถวายชีวิตแต่พระพุทธรูปเจ้าเลย ท่านผู้รู้ทั้งหลาย ท่านบอกว่าทำจริงก็ได้ของจริงๆ ทำเล่นๆ ก็ได้ของเล่นๆ ถ้าทำไปทางออกจากทุกข์ อยากรู้พ้นทุกข์ อยากรู้พ้นโลก พ้นได้โดย ศีล สมาธิ และปัญญา พ้นด้วยจิต พ้นด้วยใจ พ้นได้โดยไม่ยึดมั่นถือมั่น การถือมั่นเป็นความทุกข์ ถ้าจะให้รู้วิธีดับทุกข์ทางกายทางใจแล้ว ต้องไปฝึกปฏิบัติธรรม การปฏิบัติกรรมฐานหรือปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานฝึกแล้วได้อะไร ฝึกแล้วได้สติ ได้ปัญญา เอามาไว้สอนตัวเองไว้บอกตัวเอง การฝึกจิตเป็นความดี ดีต่อตัวเองและคนรอบๆข้างก็ไปด้วย การฝึกปฏิบัติทำสมาธิ อย่าทำเอง เดี่ยวจะหลงทางต้องมีครูบาอาจารย์เป็นผู้สอน

#### เกิด แก่ เจ็บ ตาย

“อันเกิดแก่เจ็บตายนี้ใหญ่ล้ำ	เป็นกฎกรรมเที่ยงแท้ แน่นนักหนา
มันครอบงำล่ำลัต์เป็นอัตร	สุดปัญญาหลักล้อย่าหนีเลย
เพราะปวงสัตว์มืดได้ด้วยไตรลักษณ์	อนาถนักโลกาเจ้าข้าเอ๋ย
เกิดแล้วแก่เจ็บตายไม่วายเลย	คอยสังเวชชาไม่ว่าใคร”



# คำขอขมาพระรัตนตรัย และ อโหสิกรรมเจ้ากรรมนายเวร

(กล่าววนะโม ๓ จบ)

อุกาสะ อังจะโย โน ภันเต อัจฉกะมา ยะถาพาละ ยะถา  
มุพเพ ยะถา อะกุสะเล ये मय्यं गरम्महा ऐवं ภันเต मय्यं अं  
जोโย โน पग्गิคันหะละ आयะदिं सङ्खะरेय्याมิ

วันทามิพุทฺธัง สัพพะเมโทสัง ขมะละเมภันเต

วันทามิธัมมัง สัพพะเมโทสัง ขมะละเมภันเต

วันทามิสังขัง สัพพะเมโทสัง ขมะละเมภันเต

กรรมทั้งหมดทั้งสิ้นทุกๆการกระทำที่ข้าพเจ้า (ชื่อ.....สกุล.....ฉายา)  
ได้เคยกระทำด้วยกายก็ดี วาจาที่ดี ใจก็ดี ด้วยเจตนาหรือไม่เจตนาที่ดี ด้วยการ  
ดูหมิ่นเหยียดหยาม ลบหลู่ดูถูก ต่อพระรัตนตรัย คือพระพุทธเจ้า พระพุทธรูป  
พระธรรมคำสั่งสอน หนังสือธรรมะ พระสงฆ์ซึ่งเป็นสุปฏิปันโน ที่ควรเคารพ  
บูชาทั้งหลายก็ดี เทพเทวดาในทุกๆชั้นที่เป็นสัมมาทิฐิทั้งปวงก็ดี ครูอุปัชฌาย์  
อาจารย์ผู้ให้ความรู้แก่ข้าพเจ้าในทุกวิชาความรู้ก็ดี บุคคลทั้งหลายทั่วไป ที่เคย  
ให้ความอนุเคราะห์สังเคราะห์ อุปถัมภ์ค้ำชู เลี้ยงดูรักษาก็ดี อีกทั้งศัตรูหมู่มาร  
ผู้จองผลาญพยายาบท ผู้आฆาตจองเวร อีกทั้งสัตว์ทั้งหลาย ที่เคยให้कुณอดหนุน  
เป็นอาหาร ขอให้ท่านทั้งหลาย โปรดประทานอภัยโทษ อโหสิกรรม ละเว้นโทษ  
งดและหยุดโทษ ให้แก่ข้าพเจ้า นับตั้งแต่บัดนี้ เวลานี้ ในชาตินี้เป็นต้นไป ถ้าใน  
อดีตชาติก็ดี ปัจจุบันชาติก็ดี ข้าพเจ้าได้เคยติดสินบนต่อมนุษย์ หรือเทพองค์ใด  
ข้าพเจ้าขอลอนการติดสินบนนั้น ถ้าข้าพเจ้าเคยสาปแช่งสาบาน ผูกจิตวิญญูณ  
ด้วยมนต์คำคุณไสยต่อจิตวิญญูณใดก็ตาม ข้าพเจ้าขอลอนการสาปแช่งนั้นๆ  
ข้าพเจ้าไม่ขอเป็นศัตรูกับจิตวิญญูณดวงใดอีกต่อไป และ ขอให้จิตวิญญูณ  
ทั้งหลาย อย่าได้เป็นอุปสรรคขัดขวาง ในการสร้างบารมีของข้าพเจ้าเลยด้วย

เทอญฯ



## ยอดพระกัณฑ์ไตรปิฎก (ต้นฉบับเดิม)

เปิดกรุได้ที่เมืองสวรรคโลก มีคำกล่าวในหนังสือว่า ผู้ใดมี  
ไว้ประจำบ้านเรือนมีอานิสงส์ยิ่งกว่าได้สร้างพระเจดีย์ทองคำสูงเทียม  
เทวโลก และป้องกันภัยอันตรายต่าง ๆ ทำมาหากินเจริญ ฯ

ผู้ใดสร้างไว้สวดมนต์ สักการบูชาเป็นกุศลอันยิ่งใหญ่ และจะมี  
ความสุขศิริสวัสดิ์เจริญต่อไปทั้งปัจจุบันกาล อนาคตและภพภาคหน้า  
ด้วยอำนาจของความเคารพในพระคานานี้

สร้างครบ ๗ วันครบอายุ หมดเคราะห์โสภทุกประการ

## ประวัติกล่าวไว้ต้นฉบับเดิมว่า

หนังสือยอดพระกัณฑ์ไตรปิฎกนี้ มีคำกล่าวไว้ในหนังสือว่า  
ศักดิ์สิทธิ์ ถ้าผู้ใดสวดมนต์ภาวนาทุกคำเช้าแล้ว ผู้นั้นจะไม่ตกอบายภูมิ  
แม้ได้บูชาไว้กับบ้านเรือนก็อาจป้องกันอันตรายต่าง ๆ จะภาวนา  
พระคาถาอื่นๆ สัก ๑๐๐ ปี อานิสงส์ก็ไม่เท่าการภาวนาพระคานานี้  
ครั้งหนึ่ง ถึงแม้ว่า อินทร์ พรหม ยม ยักษ์ ที่มีอิทธิฤทธิ์จะเนรมิต  
แผ่นอิฐเป็นทองคำก่อเป็นพระเจดีย์ ตั้งแต่มนุษย์โลกสูงขึ้นไปจนถึง  
พรหมโลก อานิสงส์ก็ยังไม่เท่าการนวยอดพระกัณฑ์ไตรปิฎกนี้ และมี  
คำอธิบายคุณความดีไว้ในต้นฉบับเดิมนั้นอีกหลายประการ ฯ

ต้นฉบับเดิมเปิดกรุได้ที่เมืองสวรรคโลก อันเป็นอักษรขอมจารึก  
ไว้ในใบลานจึงแปลเป็นอักษรไทย พระภิกษุแสง (หลวงธรรมาภิรักษ์)  
ได้มาแต่พระแท่นศิลาอาสน์ มณฑลพิษณุโลก



## ยอดพระกัณฑ์ไตรปิฎก (ต้นฉบับเดิม)

๑. อิติปิ โส ภะคะวา อะระหัง วังจะโส  
ภะคะวา อิติปิ โส ภะคะวา สัมมาสัมพุทโธ วังจะโส  
ภะคะวา อิติปิ โส ภะคะวา วิชชาจะระณะสัมปันโน  
วังจะโส ภะคะวา อิติปิ โส ภะคะวา สุคะโต วังจะ  
โส ภะคะวา อิติปิ โส ภะคะวา โลกะวิทู วังจะโส  
ภะคะวา ฯ

๒. อะระหังตัง สรรณัง คัจฉามิ อะระหังตัง  
สิระสา นะมามิ สัมมาสัมพุทัง สรรณัง คัจฉามิ  
สัมมาสัมพุทัง สิระสา นะมามิ วิชชาจะระณะ  
สัมปันนัง สรรณัง คัจฉามิ วิชชาจะระณะ สัมปันนัง  
สิระสา นะมามิ สุคะตัง สรรณัง คัจฉามิ สุคะตัง  
สิระสา นะมามิ โลกะวิทัง สรรณัง คัจฉามิ โลกะวิทัง  
สิระสา นะมามิ

๓. อิติปิ โส ภะคะวา อะนุตตะโร วังจะโส  
ภะคะวา ฯ อิติปิ โส ภะคะวา ฯ ปุริสะธัมมะสาระถิ  
วังจะโส ภะคะวา ฯ อิติปิ โส ภะคะวา สัตถาเทวะ  
มะนุสสานัง วังจะโส ภะคะวา ฯ อิติปิ โส ภะคะวา

พุทโธ วัจจะโส ภาคะวา ฯ

๔. อะนุตตะรัง สรรณัง คัจฉามิ อะนุตตะรัง  
สิระสา นะมามิ ปุริสธัมมะสาระถิ สรรณัง คัจฉามิ  
ปุริสธัมมะสาระถิ สิระสา นะมามิ สัตถาทะเว  
มะนุสสานัง สรรณัง คัจฉามิ สัตถาทะเว มะนุสสานัง  
สิระสา นะมามิ พุทธัง สรรณัง คัจฉามิ พุทธัง  
สิระสา นะมามิ อิติปิ โสภาคะวา ฯ

๕. อิติปิ โส ภาคะวา รูปกขันธ์โธ อะนิจจะลัก  
ขณะ ปาละมึ จะ สัมปันโน อิติปิ โส ภาคะวา ฯ  
อิติปิ โส ภาคะวา เวทนา ขันธ์โธ อะนิจจะลักขณะ  
ปาละมึ จะ สัมปันโน อิติปิ โส ภาคะวา ฯ อิติปิ โส  
ภาคะวา สัญญาขันธ์โธ อะนิจจะลักขณะปาละมึ จะ  
สัมปันโน อิติปิ โส ภาคะวา อิติปิ โส ภาคะวา  
สังขารขันธ์โธ อะนิจจะลักขณะ ปาละมึ จะ สัมปันโน  
อิติปิ โส ภาคะวา ฯ อิติปิ โส ภาคะวา วิญญานะ  
ขันธ์โธ อะนิจจะลักขณะปาละมึ จะ สัมปันโน อิติปิ  
โส ภาคะวา ฯ

๖. อิติปิ โส ภาคะวา ปะฐะวีจักกะวาพะจาท  
มะหาราชิกา ตาวะติงสาธาตุสสัมมาทิยานะ สัมปันโน ฯ



อิตฺติปิ โส ภะคะวา เตโชจกัถะวาพะจาตุมะหาราชิกา  
ตาวะติงสา ธาตุสัมมาทธานะ สัมปันโน ๑ อิตฺติปิ โส  
ภะคะวา วาโยจกัถะวาพะจาตุมะหาราชิกา ตาวะติง  
สาธาตุสัมมาทธานะสัมปันโน ๑ อิตฺติปิ โส ภะคะวา  
อาโปจกัถะวาพะจาตุมะหาราชิกา ตาวะติงสา ธาตุ  
สัมมาทธานะสัมปันโน ๑ อิตฺติปิ โส ภะคะวา อากาสะ  
จกัถะวาพะ จาตุมะหาราชิกา ตะวะติงสาธาตุ สัมมา  
ทธานะสัมปันโน ๑

๗. อิตฺติปิ โส ภะคะวา ยามาธาตุสัมมาทธานะ  
สัมปันโน ๑ อิตฺติปิ โส ภะคะวา ตุสฺสีธาตุสัมมา  
ทธานะสัมปันโน ๑ อิตฺติปิ โส ภะคะวา นิมมานะ  
ระตฺติธาตุ สัมมาทธานะสัมปันโน ๑ อิตฺติปิ โส ภะคะวา  
กามาวะ จะระธาตุ สัมมาทธานะ สัมปันโน ๑ อิตฺติปิ  
โส ภะคะวา รูปาวะจะระธาตุ สัมมาทธานะสัมปันโน ๑

๘. อิตฺติปิ โส ภะคะวา ปะถะนะณฺณะธาตุสัมมา  
ทธานะสัมปันโน ๑ อิตฺติปิ โส ภะคะวา ทุตฺติยะณฺณะ  
ธาตุ สัมมาทธานะสัมปันโน ๑ อิตฺติปิ โส ภะคะวา  
ตะตฺติยะณฺณะธาตุ สัมมาทธานะ สัมปันโน ๑ อิตฺติปิ โส  
ภะคะวา จะตฺตตะถะณฺณะธาตุ สัมมาทธานะ สัมปันโน ๑



อิตฺติปิ โส ภะคะวา ปญฺจะมะณานะธาดุสํมา ทิยานะ  
สํปันโน ฯ

๙. อิตฺติปิ โส ภะคะวา อากาसानัญญาเยตะนะเนวะ  
สํญญานาสํญญาเยตะนะอะรูปาวะ จะระธาดุ สํมา  
ทิยานะสํปันโน ฯ อิตฺติปิ โส ภะคะวา วิญญาณัญญา  
เยตะนะ เนวะสํญญานาสํญญาเยตะนะอะรูปา ะจะระ  
ธาดุ สํมาทิยานะสํปันโน ฯ อิตฺติปิ โส ภะคะวา  
อาภิญฺจัญญาเยตะนะเนวะสํญญานาสํญญาเยตะนะ  
อะรูปาวะจะระธาดุสํมาทิยานะสํปันโน ฯ

๑๐. อิตฺติปิ โส ภะคะวา โสตาปฏิมัคคะธาดุสํมา  
ทิยานะสํปันโน ฯ อิตฺติปิ โส ภะคะวา สักกิทาคา  
ปฏิมัคคะธาดุ สํมาทิยานะสํปันโน ฯ อิตฺติปิ โส  
ภะคะวา อะนาคาปฏิมัคคะธาดุสํมาทิยานะ สํปัน  
โน ฯ อิตฺติปิโส ภะคะวา อะระหัตตะปฏิมัคคะธาดุ สํมา  
ทิยานะ สํปันโน ฯ

๑๑. อิตฺติปิ โส ภะคะวา โสตาอะระหัตตะปฏิมะละ  
ธาดุ สํมาทิยานะสํปันโน ฯ อิตฺติปิ โส ภะคะวา  
สักกิทาคา อะระหัตตะปฏิมะละธาดุสํมาทิยานะ  
สํปันโน ฯ อิตฺติปิ โส ภะคะวา อะนาคาอะระหัตตะ



ปฏិพพะละธาตุสัมมาทิ ยานะสัมปันโน ฯ

๑๒. กุสะลาธัมมา อิติปิ โส ณะคะวา อะอายาวะ  
ชีวัง พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ ชัมภูทิปัญญาจะอิสสะ  
โร กุสะลา ธัมมา นะโมพุทธานะ นะโมธัมมาเย  
นะโมสังฆายะ ปัญจะพุทธานะมามิหัง อาปามะจุปะ  
ทิมะสังอังขุ สังวิธาปุกะยะปะ อุปะสะชะสุहेปาสายะ  
โสโส สะสะ อะอะอะอะนิ เตชะสุเนมะภูจะนาวิเว อะสัง  
วิสุโล ปุสะพุกะ อิสสะวาสุ สุสะวาอิ กุสะลา ธัมมา จิต  
ติวิธัตถิ ฯ

๑๓. อิติปิ โส ณะคะวา อะระหัง อะอายาวะชีวัง  
พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ สาโพธิปัญจะอิสสะโร ธัมมา

๑๔. กุสะลา ธัมมา นันทะวิวังโก อิติสัมมาสัม  
พุทโธ สุคะลานโน ยาวะชีวัง พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ  
จาตุมะหาราชิกา อิสสะโร กุสะลา ธัมมา อิติวิชชา  
จะระณะสัมปันโน อุอุยาวะชีวัง พุทธัง สะระณัง  
คัจฉามิ ตาวะติงสา อิสสะโร กุสะลา ธัมมา นันทะ  
ปัญจะสุคะโต โลกะวิทู มหาเอโธ ยาวะชีวัง พุทธัง  
สะระณัง คัจฉามิ ยามาอิสสะโร กุสะลา ธัมมา พรัมมา  
สัททะปัญจะสัจจะ สัตตาปาระมี อะนุตตะโรยะมะ

กะขะยาระชีวัง พุทัง สะระณัง คัจฉามิ ฯ

๑๕. ตุสสีตาสสะโร กุสะลา อัมมา ปุกะยะปะ  
ปุริสะ อัมมะสาระถิ ยาวะชีวัง พุทัง สะระณัง  
คัจฉามิ ฯ

๑๖. นิมมานะระติ อีสสะโร กุสะลา อัมมา  
เหตุโปวะ สัตถา เทวะมะนุสสานัง ตะธา ยาวะชีวัง  
พุทัง สะระณัง คัจฉามิ ฯ

๑๗. ปาระนิมมิตตะอิสสะโร กุสะลา อัมมา  
สังขาระขันโธ ทุกขัง อะนิจจัง อะนัตตา รูปะขันโธ  
พุททะปะมะ ยาวะชีวัง พุทัง สะระณัง คัจฉามิ ฯ

๑๘. พรหมมาอิสสะโร กุสะลา อัมมา นัตถิปจ  
จะยาวินะปัญจะ ภาคะวะตายาวะ นิพพานัง สะระณัง  
คัจฉามิ นะโมพุทธัสสะ นะโมอัมมัสสะ นะโมสังฆัสสะ  
พุทธิลาลอกะลา กะระกะนา เอเตนะ สัจเจนะ สุวัตติ  
โหนดุ หุตุ หุตุ หุตุ สะวาหาเย ฯ

๑๙. นะโมพุทธัสสะ นะโมอัมมัสสะ นะโมสัง  
ฆัสสะ วิตติ วิตติ วิตติ มิตติ มิตติ จิตติ จิตติ อัตติ  
อัตติ มะยะสุ สุวัตติ โหนดุ หุตุ หุตุ หุตุ สะวาหาเย ฯ

๒๐. อินทะสาวัง มะหาอินทะสาวัง พัมมะสาวัง



มหาพรมมะสาวัง จักกะวัตีสาวัง มะหาจักกะวัตีสาวัง  
เทवासาวัง มะหาเทवासาวัง อีสีสาวัง มะหาอีสีสาวัง  
มุนีสาวัง มะหามุนีสาวัง สัปปริสะสาวัง มะหาสัปปริสะ  
สาวัง พุทธะสาวัง ปัจเจกะพุทธสาวัง อะระหัตตะสาวัง  
สัพพะสิทธิวิชชาธะรานังสาวัง สัพพะโลกา อิริยานัง  
สาวัง เอเตนะ สัจเจนะ สุวัตถิ โทหนตุ ฯ

๒๑. สาวัง คุณัง วัชชะพะลัง เตชัง วิริยัง สิทธิ  
กัมมัง นิพพานัง โมกขัง คุยหะกัง ฐานัง สีลัง ปัญญา  
นิกขัง ปุญญังกะคะยัง ตัปปัง สุขัง สิริรูปัง กุวิสสะติ  
เสนัง เอเตนะ สัจเจนะ สุวัตถิ โทหนตุ หุตุ หุตุ หุตุ  
สะวาหาเย ฯ

๒๒. นะโม พุทธัสสะ ทุกขัง อะนิจจัง อะนัตตา  
รูปะขันโธ เวทะนาขันโธ สัญญาขันโธ สังขาระขันโธ  
วิญญานะขันโธ นะโม อิตปิ โส กะคะวา ฯ

๒๓. นะโม พุทธัสสะ ทุกขัง อะนิจจัง อะนัตตา  
รูปะขันโธ เวทะนาขันโธ สัญญาขันโธ สังขาระขันโธ  
วิญญานะขันโธ นะโม สะวากขาโต กะคะวะตา ธัมโม ฯ

๒๔. นะโม ธัมมัสสะ ทุกขัง อะนิจจัง อะนัตตา  
รูปะขันโธ เวทะนาขันโธ สัญญาขันโธ สังขาระขันโธ





วิญญูณะขันโธ นะโม สะวากขาโต ภะคะวะตา  
ธัมโม ฯ

๒๕. นะโม ธัมมัสสะ ทุกขัง อะนิจจัง อนัตตา  
รูปะขันโธ เวทะนาขันโธ สัณญูขันโธ สังขาระขันโธ  
วิญญูณะขันโธ นะโม สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะ  
กะสังโฆ ฯ

๒๖. นะโม สังฆัสสะ ทุกขัง อะนิจจัง อนัตตา  
รูปะขันโธ เวทะนาขันโธ สัณญูขันโธ สังขาระขันโธ  
วิญญูณะขันโธ นะโม สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต  
สาวะกะสังโฆ วาหะปะริตตัง ฯ

๒๗. นะโม พุทธายะ มะอะอุ ทุกขัง อะนิจจัง  
อนัตตา ยาวะ ตัสสะ หาโยโมนะ อุอะมะทุกขัง  
อะนิจจัง อนัตตา อุอะมะอาวันทา นะโมพุทธายะ  
นะอะกะติ นิสะระนะ อาระปะชุธัง มะอะอุทุกขัง  
อะนิจจัง อนัตตา ฯ

ยอดพระกัณฑ์ไตรปิฎกนี้ ถ้าผู้ใดบริจาครัตน์สร้างถวาย  
พระภิกษุสงฆ์-สามเณร หรือญาติ-มิตรสหายจนครบ ๗ วัน หรือ  
ครบอายุปัจจุบันของตนจะบังเกิดโชคลาภทำมาค้าขายเจริญ พ้นเคราะห์  
และภัยพิบัติทั้งปวง



## บทขัดธัมมะจักกัปปะวัตตะนะสูตร

อะนุตตะรัง อะภิสัมโพธิง สัมพุชฌิตวา ตะถา  
คะโต ปะฐะมัง ยัง อะเทเสสิ ธัมมะจักกัง อะนุต  
ตะรัง สัมมะเทวะปะวัตตะนโต โลเก อัปปะฏิวัตตียัง  
ยัตถากขาตา อุโก อันตา ปะฏิปัตติ จะ มัชฌิมา  
จะตุสวาริยะสัจเจสุ วิสุทัง ญาณะทัสสะนัง เทสิตัง  
ธัมมะราเชนะ สัมมาสัมโพธิกิต ตะนัง นามะเน  
วิสสุตัง สุตตัง ธัมมะจักกัปปะวัตตะนัง เวยยากะระ  
ณะปาฐะเนะ สังคีตันตัมภะณามะ เส ฯ

## ธัมมะจักกัปปะวัตตะนะสูตรตั้ง

เอวัมเม สุตังฯ เอกัง สมะยัง ภะคะวา พาราณะ  
สียัง วิหะระติ อิติปะตะเน มิคะทาเย ฯ ตัตตระ โข  
ภะคะวา ปัญจะวัคคิเย ภิกขุ อามันเตสิ ฯ

เทวเม ภิกขะเว อันตา ปัพพะชิเตนะ นะ เสวิ  
ตัพพา โย จายัง กาเมสุ กามะสุขัลลิกานุโยโค หิโน  
คัมโม โปถุชชะนิโก อะนะริโย อะนัตถะสัจญ์หิโต โย  
จายัง อัตตะ กิลมะถานุโยโค ทุกโข อะนะริโย

อนัตตตะสัณฺหิตโต ฯ

เอเต เต ภิกขเว อุโก อันเต อะนุปะคัมมะ  
มัชฌิมา ปะฏิปะทา ตะถาคะเตนะ อะภิสัมพุทฺธา จักขุ  
กะระณี ญาณะกะระณี อุปะสะมาเย อะภิญญาเย  
สัมโพธายะ นิพพานายะ สังวัตตะติ ฯ

กะตะมา จะ สา ภิกขเว มัชฌิมา ปะฏิปะทา  
ตะถา คะเตนะ อะภิสัมพุทฺธา จักขุกะระณี ญาณะ  
กะระณี อุปะสะมาเย อะภิญญาเย สัมโพธายะ นิพพา  
นายะ สังวัตตะติ ฯ

อะยะเมวะ อะริโย อัญ्ञัจฺจิกโก มัคโค ฯ เสยยะ  
ถิทํ\* สัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปปो สัมมาวาจา สัมมา  
กัมมันโต สัมมาอาชีโว สัมมาวายาโม สัมมาสะติ สัมมา  
สมาธิ ฯ

อะยัง โข สา ภิกขเว มัชฌิมา ปะฏิปะทา  
ตะถาคะเตนะ อะภิสัมพุทฺธา จักขุกะระณี ญาณะ  
กะระณี อุปะสะมาเย อะภิญญาเย สัมโพธายะ  
นิพพานายะ สังวัตตะติ ฯ

---

\* อ่านว่า ไสยะ ถิทัง



อิทัง โข ปะนะ ภิกขะเว ทุกขัง อะริยะสัจจัง ฯ  
ชาติปิ ทุกขา ชะราปิ ทุกขา มะระณัมปิ ทุกขัง โสกะ  
ปะริเทวะ ทุกขะโทมะนัสสุปายาสาปิ ทุกขา อับปิเยหิ  
สัมปะโยโค ทุกโข ปิเยหิ วิปะโยโค ทุกโข ยัมปิจจัน  
นะ ละภะติ ตัมปิ ทุกขัง สังขิตเตนะ ปิณฺณูปาทานัก  
ขันธา ทุกขา ฯ

อิทัง โข ปะนะ ภิกขะเว ทุกขะสมุทเทโย อะริยะสัจจัง ฯ  
ยายัง ตัณหา โปโนพพะวิกา นันทิราคะสะหะคะตา ตัตตระ  
ตัตตราภินันทินี ฯ เสยยะถิทัง ฯ กามะตัณหา ภะวะตัณหา  
วิภะวะตัณหา ฯ

อิทัง โข ปะนะ ภิกขะเว ทุกขะนิโรธो อะริยะ  
สัจจัง ฯ โย ตัสสาเยวะ ตัณหาเย อะเสสะวิราคะ  
นิโรธो จาโค ปะฐินิสสัคโค มุตติ อะนาละโย ฯ

อิทัง โข ปะนะ ภิกขะเว ทุกขะนิโรธะคามินี  
ปะฏิปะทา อะริยะสัจจัง ฯ

อะยะเมวะ อะริโย อัญ्ञุจฺจิกโก มัคโค ฯ เสยยะ  
ถิทัง ฯ สัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปปो สัมมาวาจา สัมมา  
กัมมันโต สัมมาอาชีโว สัมมาวายาโม สัมมาสะติ  
สัมมาสะมาธิ ฯ



อิทัม ทุกขัง อะริยะสัจจันติ เม ภิกขเว ปุพเพ  
อะนะนุสสุเตสุ อัมเมสุ จักขุ อุตตะปาติ ญาณัง  
อุตตะปาติ ปัญญา อุตตะปาติ วิชชา อุตตะปาติ อาโลโก  
อุตตะปาติ ฯ

ตัง โข ปะนิทัง ทุกขัง อะริยะสัจจัง ปะริญญะ  
ยันติ เม ภิกขเว ปุพเพ อะนะนุสสุเตสุ อัมเมสุ  
จักขุ อุตตะปาติ ญาณัง อุตตะปาติ ปัญญา อุตตะปาติ  
วิชชา อุตตะปาติ อาโลโก อุตตะปาติ ฯ

ตัง โข ปะนิทัง ทุกขัง อะริยะสัจจัง ปะริญญา  
ตันติ เม ภิกขเว ปุพเพ อะนะนุสสุเตสุ อัมเมสุ  
จักขุ อุตตะปาติ ญาณัง อุตตะปาติ ปัญญา อุตตะปาติ  
วิชชา อุตตะปาติ อาโลโก อุตตะปาติ ฯ

อิทัม ทุกขะสะมุทะโย อะริยะสัจจันติ เม ภิกขเว  
ปุพเพ อะนะนุสสุเตสุ อัมเมสุ จักขุ อุตตะปาติ ญาณัง  
อุตตะปาติ ปัญญา อุตตะปาติ วิชชา อุตตะปาติ อาโลโก  
อุตตะปาติ ฯ

ตัง โข ปะนิทัง ทุกขะสะมุทะโย อะริยะสัจจัง  
ปะหาตัพพันติ เม ภิกขเว ปุพเพ อะนะนุสสุเตสุ  
อัมเมสุ จักขุ อุตตะปาติ ญาณัง อุตตะปาติ ปัญญา

อุทปะปาที วิชชา อุทปะปาที อาโลโก อุทปะปาที ฯ

ตั้ง โข ปะนิทัง ทุกขะสะมุทะโย อะริยะสัจจัง  
ปะทีนันทิ เม ภิกขะเว ปุพเพ อะนะนุสสุเตสุ ัมเมสุ  
จักขุ อุทปะปาที ญานัง อุทปะปาที ปัญญา อุทปะปาที  
วิชา อุทปะปาที อาโลโก อุทปะปาที ฯ

อิทัง ทุกขะนิโรธो อะริยะสัจจันติ เม ภิกขะเว  
ปุพเพ อะนะนุสสุเตสุ ัมเมสุ จักขุ อุทปะปาที ญานัง  
อุทปะปาที ปัญญา อุทปะปาที วิชา อุทปะปาที อาโลโก  
อุทปะปาที ฯ

ตั้ง โข ปะนิทัง ทุกขะนิโรธो อะริยะสัจจัง  
สัจจิกะตัพพันติ เม ภิกขะเว ปุพเพ อะนะนุสสุเตสุ  
ัมเมสุ จักขุ อุทปะปาที ญานัง อุทปะปาที ปัญญา  
อุทปะปาที วิชา อุทปะปาที อาโลโก อุทปะปาที ฯ

ตั้ง โข ปะนิทัง ทุกขะนิโรธो อะริยะสัจจัง  
สัจจิกะตันทิ เม ภิกขะเว ปุพเพ อะนะนุสสุเตสุ  
ัมเมสุ จักขุ อุทปะปาที ญานัง อุทปะปาที ปัญญา  
อุทปะปาที วิชา อุทปะปาที อาโลโก อุทปะปาที ฯ

อิทัง ทุกขะนิโรธะคามินี ปะฏิปะทา อะริยะสัจ  
จันติ เม ภิกขะเว ปุพเพ อะนะนุสสุเตสุ ัมเมสุ

จักขุ อุตฺตะปาติ ญฺญานัง อุตฺตะปาติ ปญฺญา อุตฺตะปาติ  
วิชา อุตฺตะปาติ อาโลโก อุตฺตะปาติ ฯ

ตัง โข ปะนิทัง ทุกขะนิโรธะคามินี ปะฏิปะทา  
อะริยะสัจจัง ภาเวตัพพันติ เม ภิกขะเว ปุพเพ อะนะ  
นุสสุเตสุ ัมเมสุ จักขุ อุตฺตะปาติ ญฺญานัง อุตฺตะปาติ  
ปญฺญา อุตฺตะปาติ วิชา อุตฺตะปาติ อาโลโก อุตฺตะปาติ ฯ

ตัง โข ปะนิทัง ทุกขะนิโรธะคามินี ปะฏิปะทา  
อะริยะสัจจัง ภาวิตันติ เม ภิกขะเว ปุพเพ อะนะนุสสุ  
เตสุ ัมเมสุ จักขุ อุตฺตะปาติ ญฺญานัง อุตฺตะปาติ ปญฺญา  
อุตฺตะปาติ วิชา อุตฺตะปาติ อาโลโก อุตฺตะปาติ ฯ

ยาวะกั๊วญจะ เม ภิกขะเว อิมะสุ จะตุสุ อะริยะ  
สัจเจสุ เอวันติปะริวัฏฏัง ทวาทะสาการัง ยะถาภูตัง  
ญฺญาณะทสสะนัง นะ สุวิสุทธัง อะโหสิ ฯ

เนวะ ตาวาทัง ภิกขะเว สะเทวะเก โลเก สะมา  
ระเก สะพรัทมะเก สัสสะมะณะพราหมะณิยา ปะชาเย  
สะเทวะมะนุสสาเย อะนุตตะรัง สัมมาสัมโพธิง อะภิ  
สัมพุทโธ ปัจจัญญาสิง ฯ

ยะโต จะ โข เม ภิกขะเว อิมะสุ จะตุสุ อะริยะสัจ  
เจสุ เอวันติปะริวัฏฏัง ทวาทะสาการัง ยะถาภูตัง ญฺญาณะ



ทัสสะนัง สุวิสุทธัง อะโหสิ ฯ

อะถาหัง ภิกขเว สะเทวะเก โลเก สะมาระเก  
สะพรัหมะเก สัสสะมะณะพราหมะณียา ปะชายะ  
สะเทวะมะนุสสาเย อะนุตตะรัง สัมมาสัมโพธิง  
อะภิสัมพุทโธ ปัจจัญญาสิง ฯ

ญาณัญจะ ปะนะ เม ทัสสะนัง อุกะปาติ  
อะกุปปา เม วิมุตติ อะยะมันติมา ชาติ นัตถิทานิ  
ปุนฺนัพพะโวติ ฯ

อิทะมะโวจะ ภะคะวา ฯ อัตตะมะนา ปัญจะวัค  
คิยา ภิกขุ ภะคะวะโต ภาสีตัง อะภินันทุง ฯ อิมัส  
มิญจะ ปะนะ เวยยากระณัสมิง ภัญญะมานะ อายัส  
มะโต โทณทัญญัสสะ วีระชัง วีตะมะลัง ธัมมะจักขุ  
อุกะปาติ ยังกิญฺจิ สะมุทะยะธัมมัง สัพพันตัง นิโรธะ  
ธัมมันติ ฯ

ปะวัตติเต จะ ภะคะวะตา ธัมมะจักเก ภูมมา  
เทวา สัททะมะนุสสาเวสุ เอตัมภะคะวะตา พาราณะ  
สียัง อัสสีปะตะเน มิคะทาเย อะนุตตะรัง ธัมมะจักกั  
ปะวัตติตัง อัมปะภีวัตติยัง สะมะเณนะ วา พราหมะ  
เณนะ วา เทเวนะ วา มาเรนะ วา พรหมุณา วา เก



นะจิ วา โลกัสมินติ ฯ

ภุมมานัง เทวานัง สัททัง สุตฺวา

จาตุมมะหาราชิกา เทวา สัททะมะนุสสาเวสุ ฯ

จาตุมมะหาราชิกานัง เทวานัง สัททัง สุตฺวา

ดาวะติงสา เทวา สัททะมะนุสสาเวสุ ฯ ดาวะติง  
सानัง เทวานัง สัททัง สุตฺวา

ยามา เทวา สัททะมะนุสสาเวสุ ฯ ยามานัง  
เทวานัง สัททัง สุตฺวา

ตุสิตา เทวา สัททะมะนุสสาเวสุ ฯ ตุสิตานัง  
เทวานัง สัททัง สุตฺวา

นิมมานะระตี เทวา สัททะมะนุสสาเวสุ ฯ นิมมา  
นะระตีนัง เทวานัง สัททัง สุตฺวา

ประระนิมมิตะวะสะวัตตี เทวา สัททะมะนุสสาเวสุ ฯ  
ประระนิมมิตะวะสะวัตตีนัง เทวานัง สัททัง สุตฺวา

ถ้าจะสวดย่อเพียงสวรรค์ ๖ ชั้น เมื่อสวดมาถึงตรงนี้แล้วให้สวด  
สองบรรทัดที่ขีดเส้นใต้ไว้นั้น แล้วข้ามส่วนที่ตีกรอบพื้นดำบาง ๆ ไป  
สวดคำว่า...เอตัมภะคะวะตา...ที่มีเครื่องหมาย ได้เลยแต่ถ้าต้องการ  
สวดเต็มให้ข้ามสองบรรทัดที่ขีดเส้นใต้แล้วสวดในกรอบต่อไปจนจบ  
แต่ที่นิยมมักจะสวดแบบย่อเท่านั้น



พรัหมะกายิกา เทวา สัททะมะนุสสาเวสุ ๑

พรัหมะกายิกานัง เทวานัง สัททัง สุตฺวา

พรัหมะปาริสาชชา เทวา สัททะมะนุสสาเวสุ ๑  
พรัหมะปาริสาชชานัง เทวานัง สัททัง สุตฺวา

พรัหมะปะโรหิตา เทวา สัททะมะนุสสาเวสุ ๑  
พรัหมะปะโรหิตตานัง เทวานัง สัททัง สุตฺวา

มะหาพรัหมา เทวา สัททะมะนุสสาเวสุ ๑  
มะหาพรัหมานัง เทวานัง สัททัง สุตฺวา

ปะริตตภา เทวา สัททะมะนุสสาเวสุ ๑  
ปะริตตภานัง เทวา สัททัง สุตฺวา

อัปปะมาณภา เทวา สัททะมะนุสสาเวสุ ๑  
อัปปะมาณภานัง เทวานัง สัททัง สุตฺวา

อาภัสสะรา เทวา สัททะมะนุสสาเวสุ ๑  
อาภัสสะรานัง เทวานัง สัททัง สุตฺวา

ปะริตตะสุภา เทวา สัททะมะนุสสาเวสุ ๑  
ปะริตตะสุภานัง เทวานัง สัททัง สุตฺวา

อัปปะมาณะสุภา เทวา สัททะมะนุสสาเวสุ ๑  
อัปปะมาณะสุภานัง เทวานัง สัททัง สุตฺวา

สุภะภินทะกา เทวา สัททะมะนุสสาเวสุ ๑  
 สุภะภินทะกานัง เทวานัง สัททัง สุตฺวา  
 เวทฺถปณะลา เทวา สัททะมะนุสสาเวสุ ๑  
 เวทฺถปณะลานัง เทวานัง สัททัง สุตฺวา  
 อะวิหา เทวา สัททะมะนุสสาเวสุ ๑  
 อะวิหานัง เทวานัง สัททัง สุตฺวา  
 อะตฺปปา เทวา สัททะมะนุสสาเวสุ ๑  
 อะตฺปปานัง เทวานัง สัททัง สุตฺวา  
 สุทฺทสสา เทวา สัททะมะนุสสาเวสุ ๑  
 สุทฺทसानัง เทวานัง สัททา สุตฺวา  
 สุทฺทสสี เทวา สัททะมะนุสสาเวสุ ๑  
 สุทฺทสสินัง เทวานัง สัททัง สุตฺวา  
 อะกะนิฏฐะกา เทวา สัททะมะนุสสาเวสุ

(ถ้าสวดย่อ สวดสองบรรทัดที่ขีดเส้นใต้ไว้ แล้วสวดย่อหน้านี้  
 ต่อไปได้เลย)

เอตัมภะคะวะตา พาราณะสียัง อิติปะตะเน มิคะ  
 ทาเย อะนุตตะรัง ธัมมะจักกััง ปะวัตติตัง อัปปะฏิวัต  
 ติยัง สะมะเณนะ วา พราหมะเณนะ วา เทวเณ ภา



มาเรนะ วา พรหม์มูนา วา เกนะจิ วา โลกัสมินติ ฯ

อิติหะ เตะนะ ขะณะนะ เตะนะ มุหุตตะนะ ยาวะ  
พรหมะโลกา สัทโท อัปภุคคัจฉิ ฯ อะยัญจะ ทะสะสะ  
หัสสี โลกะธาทู สังกัมปิ สัมปะกัมปิ สัมปะเวธิ ฯ  
อัปปะมาโน จะ โอฬาริ โอภาโส โลเก ปาตุระโหสิ  
อะตักกัมเมวะ เทวานัง เทวานุกาวัง ฯ

อะถะโข ภะคะวา อุทานัง อุทาเนสิ อัญญาสิ  
วะตะโก โกณฑัญญโณ อัญญาสิ วะตะโก โกณฑัญ  
ญโณติ ฯ

อิติหิทัช อายัสมะโต โกณฑัญญัสสะ อัญญา  
โกณฑัญญโณเตว์ะนามัง อะโหสีติ ฯ





# บทรำลึกพระคุณพ่อ - แม่

พ่อและแม่	คำนี้	มีความหมาย
มีพระคุณ	มากมาย	หลายสถาน
พ่อกับแม่	เป็นได้	หลายประการ
เป็นดวงมัลย์	เป็นพระพรหม	เป็นร่มไทร
เป็นผู้ให้	กำเนิด	เกิดลูกรัก
เป็นผู้ให้	ที่พัก	พึ่งอาศัย
เป็นผู้ให้	ความกรุณา	อุ่นกายใจ
เป็นผู้ให้	อะไร อะไร	ไม่รามือ
โอ้แม่จ๋า	พระคุณแม่	แผ่ปกเกล้า
โอ้พ่อจ๋า	ผู้เฝ้า	เข้าเกื้อหนุน
โอ้แม่จ๋า	ผู้เมตตา	และการบุญ
โอ้พ่อจ๋า	ผู้จุน	ไม่ห่างไกล
ดวงใจแม่	สะอาดแท้	กว่าทุกสิ่ง
ดวงใจพ่อ	สะอาดยิ่ง	กว่าสิ่งไหน
ดวงใจแม่	สะอาดแท้	กว่าสิ่งใด
ดวงใจท่าน	มีไว้	ให้ลูกยา



# พ่อ - แม่ คือพระในบ้าน

## การไหว้พระในบ้าน (พ่อแม่)

เมื่อเราไหว้พระรัตนตรัยแล้ว ก่อนนอนทุกวันพึงไหว้ พ่อแม่ ผู้เป็นพระในบ้านซึ่งมีพระคุณอันยิ่งใหญ่แก่เรา โดยพนมมือขึ้น รำลึกถึงพระคุณของท่าน กล่าวคำไหว้ ดังนี้

มัยหัง มาตาปิตูนังวะ ปาเทสุ

วันทามิ สาทะรัง

(กราบลง ๑ ครั้ง)

นึกถึงพ่อแม่และนึกเห็นตัวเราหมอบกราบแทบเท้าท่านทั้งสอง

พ่อแม่ คือศูนย์รวมความเป็น “พระ” ของลูก

พ่อแม่ เป็นพระพรหม

พ่อแม่ เป็นพระเทพ

พ่อแม่ เป็นพระอาจารย์

พ่อแม่ เป็นพระอรหันต์

แน่แล้ว ! พ่อแม่ คือพระในบ้าน

## พระพรหมในบ้าน

ผู้จะเป็นพระพรหมนั้นต้องมี ๔ สีน้า คือ

สีน้าเมตตา

สีน้ากรุณา

สีน้ามุทิตา

และสีน้าอุเบกขา

พระพรหมในบ้าน คือ พ่อแม่นี้เอง



## รายนามผู้จัดพิมพ์

คุณกุลญาตา เกริกสกุลกฤติ และครอบครัว อุทิศให้เจ้ากรรมนายเวร	478 เล่ม
นายชินโซติ ศิรธารโสภณ และนางภารดี กิตติภูมิวงศ์	200 เล่ม
คุณแม่ทิพย์วาที และลูกๆอุทิศให้คุณพ่อสุทิน อุปมานรเศรษฐ์	100 เล่ม
นางฉวี แซ่ตั้ง	100 เล่ม
โรงแรมโรแมนติคเขาใหญ่	100 เล่ม
คุณสมคิด โสภณธนกิจสกุล	100 เล่ม
ร.ต.ท.เกียรติศักดิ์ จรัสศรี	100 เล่ม
ร้านอาหารศรทองซีฟู้ด ถ.พระราม4	100 เล่ม
คุณทรงศักดิ์ สิทธิสารศิลป์	100 เล่ม
คุณสุรศักดิ์ โชคศักดิ์ศรีกุล และครอบครัว	100 เล่ม
คุณภิญญาพัชร,คุณอัยมินทร์ สุทธิพรณานันท์ และครอบครัว	100 เล่ม
ฟาร์มปากเพียร(ผลิตไข่เปิดไข่ไกรราชบุรี)	100 เล่ม
ครอบครัววชิราชีวิน (ชลบุรี)	100 เล่ม
คุณรัชชวาล-นางสิริจันทร์ วงศ์ลีเจริญ	50 เล่ม
คุณสุภาพร วีระภาคย์การุณ และครอบครัว	50 เล่ม
ด.ญ.ธีรานุช วิเชียรพัฒนานันท์ และครอบครัว	50 เล่ม
คุณวรวิทย์ ทรัพย์เจริญเลิศ และครอบครัว	50 เล่ม
คุณเพ็ญศิริ,คุณรณสิษฐ์ ตระกูลเลิศทวี	50 เล่ม
คุณชกเกี้ยว ปันณพรพิชญ์ และครอบครัว	50 เล่ม
คุณสุรีย์พร แซ่ตั้งละครอบครัว	50 เล่ม
คุณสมศิริ แซ่เซียว และครอบครัว	50 เล่ม
คุณนภาพร อภิชาญกุล และครอบครัว	50 เล่ม
คุณพีระโรจน์,คุณธนลณัฐ ชัยเจริญภัทร และครอบครัว	50 เล่ม
คุณณัฐนันท์,คุณวิวิธวินท์ ชัยเจริญภัทร และครอบครัว	50 เล่ม
ร้านนาทรัพย์ (ค้าเหล็กรูปพรรณ)	50 เล่ม
คุณธนาชิน,คุณภาราดา ฤกษ์ชัยมงคล และครอบครัว	50 เล่ม
คุณปิยะนุช แซ่ตั้ง และครอบครัว	50 เล่ม
คุณพงศกร หวังเลิศพานิชย์	50 เล่ม
คุณคงศักดิ์ พงษ์คุณาวิฒิ และครอบครัว	50 เล่ม
คุณอรรธยา ชาวพันธ์	48 เล่ม
คุณสัมฤทธิ์ บุญประกอบศักดิ์ และครอบครัว	30 เล่ม



## รายนามผู้จัดพิมพ์

คุณพรทิพย์ สุวรรณวิศาล และครอบครัว	30 เล่ม
คุณประเสริฐจิต นวัตกรรม	30 เล่ม
คุณสุธิดา โชคศักดิ์ศรีกุล	24 เล่ม
นางนงลักษณ์ แดงเจริญ	20 เล่ม
นายซีตู.เทวี และครอบครัว	20 เล่ม
คุณเอกชัย วิจิตรไพศาล และครอบครัว อุทิศให้เจ้ากรรมนายเวร	20 เล่ม
คุณพิพัฒน์ ไพโรจน์กุล	20 เล่ม
คุณพีระทัศน์ ภูริพงศ์กุลวดี	20 เล่ม
คุณดวงรัตน์ ไพโรจน์กุล	20 เล่ม
คุณกนกพรรณ กาญจนขจรศักดิ์	20 เล่ม
คุณธงชัย หวังเลิศพานิชย์	20 เล่ม
คุณกนกวรรณ ธรรมนิยาม	20 เล่ม
ครอบครัวสุวรรณวิศาล และมาแต่มัสสา	20 เล่ม
คุณสุวคนธ์ ทองประพาฬ	20 เล่ม
คุณกันยา อินทร์ศิริ	20 เล่ม
คุณสร้อยสุณีย์ พรรณราช และครอบครัว	20 เล่ม
คุณสุชนา เพราะไพศาล	20 เล่ม
คุณพรเพ็ญ และฟิลิปฮิลเดอบรานด์	19 เล่ม
คุณสัมฤทธิ์ วงศ์ปาน	10 เล่ม
คุณอิทธิพร แก้ววงษ์	10 เล่ม

พิมพ์เผยแพร่เป็นธรรมทาน

เพื่ออุทิศบุญกุศลให้แก่

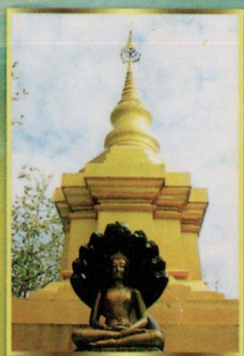
บรรพบุรุษ บิดา มารดา ครูอุปัชฌาย์อาจารย์ ผู้มีพระคุณ  
ญาติสนิท มิตรสหาย เจ้ากรรมนายเวร เจ้าเกณฑ์ชะตา เจ้าที่  
เจ้าทาง แม่พระธรณี ผีบ้าน ผีเรือน ที่ข้าพเจ้าอาศัยอยู่  
สัมภเวสีทั้งหลาย และ สรรพสัตว์น้อยใหญ่ทั้งปวง

ขอให้ท่านทั้งหลายจงอนุโมทนาในบุญกุศลนี้ และจงได้รับ  
ในบุญกุศลนี้โดยทั่วหน้ากันเทอญ

ถ้าท่านมีทุกข์      ขอให้พ้นทุกข์  
ถ้าท่านมีสุข      ขอให้สุขยิ่งขึ้นไป







พิมพ์ที่ หสม.มาเจริญการพิมพ์

77 ด.ทวีวัฒนา แขวงหนองค้างพุด เขตหนองแขม กทม. 10160

โทร. 02-806-2368-9 โทรสาร. 02-8062370

E-mail : mcp23@live.com